# INFORMACYJNY KALENDARZ NARCIARSKI

NA SEZON
1933-34

20146
I 1933/34

ROK WYDAWNICTWA VI.

WYDAWNICTWO POLSKIEGO
ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO
KRAKÓW – ULICA STUDENCKA L. 1.

DRUKARNIA NARODOWA W KRAKOWIE

2918 33/34

# GRUDZIEŃ

| | | | Słońca | | Księżyca | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | wsch. | zach. | wsch. | zach. |
| 1 | P. | Marjusza d. | 7:22 | 15:28 | 13:24 | 7:09 |
| 2 | S. | Bibjany p. m. 🌕 | 7:23 | 15:27 | 15:01 | 8:17 |
| 3 | N. | Franciszka Ks. | 7:25 | 15:26 | 15:51 | 9:14 |
| 4 | P. | Barbary | 7:26 | 15:26 | 16:51 | 9:59 |
| 5 | W. | Anastazego | 7:27 | 15:26 | 18:00 | 10:31 |
| 6 | Ś. | Mikołaja b. | 7:29 | 15:25 | 19:14 | 10:54 |
| 7 | C. | Ambrożego b. | 7:30 | 15:25 | 20:27 | 11:12 |
| 8 | P. | **Niepok. Pocz.** | 7:31 | 15:24 | 21:40 | 11:26 |
| 9 | S. | Leokadji p. | 7:32 | 15:24 | 22:54 | 11:38 |
| 10 | N. | *NMP. Loret.* 🌗 | 7:33 | 15:24 | — | 11:48 |
| 11 | P. | Damazego p. | 7:35 | 15:23 | 0:09 | 12:00 |
| 12 | W. | Aleksandra | 7:36 | 15:23 | 1:28 | 12:12 |
| 13 | Ś. | Łucji p. m. | 7:37 | 15:23 | 2:51 | 12:27 |
| 14 | C. | Teodora m. | 7:37 | 15:23 | 4:21 | 12:48 |
| 15 | P. | Walerjana | 7:38 | 15:23 | 5:53 | 13:18 |
| 16 | S. | Euzebjusza | 7:39 | 15:24 | 7:21 | 14:04 |
| 17 | N. | Łazarza b. 🌑 | 7:40 | 15:24 | 8:36 | 15:13 |
| 18 | P. | Wiktoryna | 7:41 | 15:24 | 9:27 | 16:40 |
| 19 | W. | Grzegorza b. | 7:42 | 15:24 | 10:01 | 18:14 |
| 20 | Ś. | *Such.*, Teofila | 7:42 | 15:25 | 10:24 | 19:47 |
| 21 | C. | Tomasza ap. | 7:43 | 15:25 | 10:41 | 21:15 |
| 22 | P. | *Such.*, Zenona | 7:43 | 15:26 | 10:53 | 22:37 |
| 23 | S. | *Such.*, Wiktor. 🌓 | 7:44 | 15:26 | 11:05 | 23:56 |
| 24 | N. | *Wig.* Ad. i Ew. | 7:44 | 15:27 | 11:17 | — |
| 25 | P. | **Boże Narodz.** | 7:45 | 15:27 | 11:29 | 1:13 |
| 26 | W. | **Szczepana m.** | 7:45 | 15:28 | 11:44 | 2:29 |
| 27 | S. | Jana apost. | 7:45 | 15:29 | 12:02 | 3:46 |
| 28 | C. | Młodziank. | 7:45 | 15:30 | 12:26 | 4:59 |
| 29 | P. | Tomasza z K. | 7:45 | 15:31 | 13:00 | 6:09 |
| 30 | S. | Eugenjusza b. | 7:45 | 15:32 | 13:46 | 7:10 |
| 31 | N. | Sylwestra p. 🌕 | 7:46 | 15:33 | 14:42 | 7:58 |

1933

# STYCZEŃ

| | | | Słońca | | Księżyca | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | wsch. | zach. | wsch. | zach. |
| 1 | P. | **NowyRok** | 7:45 | 15:34 | 15:50 | 8:32 |
| 2 | W. | *Imię Jezus* | 7:45 | 15:35 | 17:02 | 8:59 |
| 3 | S. | Genowefy | 7:45 | 15:36 | 18:16 | 9:18 |
| 4 | C. | Eugenjusza | 7:45 | 15:37 | 19:29 | 9:33 |
| 5 | P. | Telesfora | 7:45 | 15:38 | 20:42 | 9:45 |
| 6 | S. | **Trzech Króli** | 7:44 | 15:39 | 21:56 | 9:56 |
| 7 | N. | Św. Rodz. | 7:44 | 15:41 | 23:12 | 10:07 |
| 8 | P. | Seweryna op. ☾ | 7:44 | 15:42 | — | 10:18 |
| 9 | W | Juljana i Baz. | 7:43 | 15:43 | 0:30 | 10:31 |
| 10 | Ś. | Jana Dobr. | 7:43 | 15:45 | 1.53 | 10:49 |
| 11 | C. | Hygina pap, | 7:42 | 15:46 | 3:21 | 11:13 |
| 12 | P. | Jana bp., Arkad. | 7:41 | 15:47 | 4:49 | 11:49 |
| 13 | S | Weroniki | 7:41 | 15:49 | 6:09 | 12:45 |
| 14 | N. | Hilarego Kr. | 7:40 | 15:51 | 7:12 | 14:02 |
| 15 | P. | Pawła p. 🌑 | 7:39 | 15:52 | 7:55 | 15:34 |
| 16 | W. | Marcelego | 7:38 | 15:54 | 8:23 | 17:10 |
| 17 | Ś. | Antoniego | 7:37 | 15:55 | 8:43 | 18:43 |
| 18 | C. | *Stolicy ś. Piotra* | 7:37 | 15:57 | 8:58 | 20:12 |
| 19 | P. | Kanuta, Henr. | 7:35 | 15:59 | 9:11 | 21:35 |
| 20 | S. | Fabjana i Seb. | 7:35 | 16:00 | 9:24 | 22·56 |
| 21 | N. | Agnieszki p. m. | 7:33 | 16:02 | 9:36 | — |
| 22 | P. | Wincentego ☽ | 7:32 | 16:04 | 9:50 | 0:15 |
| 23 | W. | Rajmunda | 7:31 | 16:05 | 10: 7 | 1:32 |
| 24 | Ś. | Tymoteusza | 7:30 | 16:07 | 10:29 | 2:48 |
| 25 | C. | N. św. Pawła | 7:29 | 16:09 | 11: 0 | 3:59 |
| 26 | P. | Polikarpa b. m. | 7:27 | 16:11 | 11:42 | 5:03 |
| 27 | S. | Jana Złotoust. | 7:26 | 16:13 | 12:35 | 5:55 |
| 28 | N. | Juljana bp. | 7:25 | 16:14 | 13:39 | 6:35 |
| 29 | P. | Franciszka | 7:23 | 16:16 | 14:50 | 7:04 |
| 30 | W. | Martyny p. 🌕 | 7:22 | 16:18 | 16:05 | 7:25 |
| 31 | S. | Piotra z Nol. | 7:20 | 16:20 | 17:19 | 7:41 |

1934

# LUTY

| | | | Słońca | | Księżyca | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | wsch. | zach. | wsch. | zach. |
| 1 | C. | Ignacego b. | 7:19 | 16:22 | 18·32 | 7:54 |
| 2 | P. | **MP. Gr.** | 7:17 | 16:23 | 19 46 | 8:05 |
| 3 | S. | Błażeja b. m. | 7:15 | 16:25 | 21:01 | 8:15 |
| 4 | N. | Andrzeja bp. | 7:14 | 16:27 | 22:18 | 8:26 |
| 5 | P. | Agaty p. m. | 7:12 | 16:29 | 23:38 | 8:39 |
| 6 | W. | Tytusa b. | 7:10 | 16:31 | — | 8:54 |
| 7 | Ś. | Romualda op. ☾ | 7:09 | 16·33 | 1:01 | 9:14 |
| 8 | C. | Jana z Matty | 7:07 | 16:35 | 2:26 | 9:45 |
| 9 | P. | Apolonji p. | 7:05 | 16:37 | 3:48 | 10:29 |
| 10 | S. | Scholastyki | 7·03 | 16:38 | 4:57 | 11·34 |
| 11 | N. | M. B. z Lourd | 7:01 | 16·40 | 5:47 | 12:57 |
| 12 | P. | 7 zał. Ser. | 7:00 | 16:42 | 6:21 | 14:30 |
| 13 | W. | Grzegorza II | 6:58 | 16:44 | 6:45 | 16:05 |
| 14 | Ś. | *Popielec*, Wal. 🌑 | 6:56 | 16:46 | 7:02 | 17:36 |
| 15 | C. | Faustyna i Józ. | 6:54 | 16:48 | 7:16 | 19:04 |
| 16 | P. | Juljany p. m. | 6:52 | 16:50 | 7:29 | 20:28 |
| 17 | S. | Konstancji | 6:50 | 16:52 | 7:42 | 21:51 |
| 18 | N. | Symeona | 6:48 | 16:54 | 7:55 | 23:11 |
| 19 | P. | Konrada | 6:45 | 16:56 | 8:12 | — |
| 20 | W. | Leona bp. | 6:43 | 16·58 | 8:32 | 0:30 |
| 21 | Ś. | *S.*, Feliksa b. ☽ | 6:41 | 17:00 | 9:00 | 1:45 |
| 22 | C. | St. św. Piotra | 6:39 | 17:02 | 9:37 | 2:54 |
| 23 | P. | *Such.*, Piotra D. | 6:37 | 17:03 | 10:26 | 3:50 |
| 24 | S. | *Such.*, Mac. ap. | 6:35 | 17:05 | 11:27 | 4:34 |
| 25 | N. | Wiktora | 6:32 | 17:07 | 12:36 | 5:06 |
| 26 | P. | Cezarjusza | 6:30 | 17:09 | 13:50 | 5:30 |
| 27 | W. | Gabrjela | 6:28 | 17:11 | 15:04 | 5:48 |
| 28 | Ś. | Romana opata | 6:26 | 17:12 | 16:19 | 6:02 |

1934

# MARZEC

| | | | Słońca | | Księżyca | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | wsch. | zach. | wsch. | zach. |
| 1 | C. | Albina b. | 6:24 | 17:14 | 17:33 | 6:14 |
| 2 | P. | Heleny wd. | 6:22 | 17:16 | 18:48 | 6:24 |
| 3 | S. | Kunegundy | 6:19 | 17:18 | 20:06 | 6:35 |
| 4 | N. | Kazimierza | 6:17 | 17:20 | 21:25 | 6:48 |
| 5 | P. | Hadrjana | 6:15 | 17:21 | 22:48 | 7:02 |
| 6 | W. | Fel. i Perpet. | 6:13 | 17:23 | — | 7:21 |
| 7 | Ś. | Tomasza z Ak. | 6:10 | 17:25 | 0:12 | 7:47 |
| 8 | C. | Wincent. | 6:08 | 17:27 | 1:35 | 8:26 |
| 9 | P. | Franciszki wd. | 6:06 | 17:28 | 2:47 | 9:21 |
| 10 | S. | 40 Męczen. | 6:04 | 17:30 | 3:41 | 10:36 |
| 11 | N. | Konstantego | 6:01 | 17:32 | 4:20 | 12:02 |
| 12 | P. | Grzegorza | 5:59 | 17:34 | 4:47 | 13:33 |
| 13 | W. | Krystyny | 5:57 | 17:36 | 5:06 | 15:04 |
| 14 | Ś. | Matyldy kr. | 5:55 | 17:37 | 5:22 | 16:32 |
| 15 | C. | Klemensa D. | 5:52 | 17:39 | 5:35 | 17:58 |
| 16 | P. | Juljana m. | 5:50 | 17:41 | 5:47 | 19:22 |
| 17 | S. | Patryka bp. | 5:48 | 17:43 | 6:01 | 20:44 |
| 18 | N. | Cyryla J. | 5:45 | 17:44 | 6:16 | 22:05 |
| 19 | P. | *Józefa Obl.* | 5:43 | 17:46 | 6:35 | 23:25 |
| 20 | W. | Eufemji m. | 5:41 | 17:48 | 7:00 | — |
| 21 | Ś. | Benedykta op. | 5:38 | 17:50 | 7:33 | 0:37 |
| 22 | C. | Katarzyny Szw. | 5:36 | 17:51 | 8:19 | 1:39 |
| 23 | P. | Feliksa m. | 5:34 | 17:53 | 9:15 | 2:29 |
| 24 | S. | Gabrjela arch. | 5:32 | 17:55 | 10:20 | 3.05 |
| 25 | N. | *Zwiastow. NMP* | 5:29 | 17:56 | 11:32 | 3:32 |
| 26 | P. | Teodora | 5:27 | 17:58 | 12:47 | 3:53 |
| 27 | W. | Jana Damas. | 5:24 | 18:00 | 14:01 | 4:08 |
| 28 | Ś. | Jana Kapistran. | 5:22 | 18:01 | 15:15 | 4:22 |
| 29 | C. | *Wielki Czwart.* | 5:20 | 18:03 | 16:31 | 4:32 |
| 30 | P. | *Wielki Piątek* | 5:18 | 18:05 | 17:48 | 4:43 |
| 31 | S. | *Wielka Sob.* | 5:15 | 18:06 | 19.08 | 4:56 |

1934

# KWIECIEŃ

| | | | Słońca | | Księżyca | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | wsch. | zach. | wsch. | zach. |
| 1 | N. | **Wielkanoc** | 5:13 | 18:08 | 20:31 | 5:10 |
| 2 | P. | **Pon. Wiel.** | 5:11 | 18:10 | 21:57 | 5:27 |
| 3 | W. | Ryszarda | 5:08 | 18:12 | 23:22 | 5:51 |
| 4 | Ś. | Izydora b. | 5:06 | 18:13 | — | 6:26 |
| 5 | C. | Wincentego | 5:04 | 18:15 | 0:37 | 7:17 |
| 6 | P. | Celestyna pap. | 5:02 | 18:17 | 1:38 | 8:26 |
| 7 | S. | Rufina m. | 4:59 | 18:18 | 2:21 | 9:48 |
| 8 | N. | Djonizego | 4:57 | 18:20 | 2:50 | 11:16 |
| 9 | P. | Marji Kl. | 4:55 | 18:22 | 3:11 | 12:44 |
| 10 | W. | Ezechjela p. | 4:52 | 18:24 | 3:27 | 14:11 |
| 11 | Ś. | Leona W. p. | 4:50 | 18:25 | 3:41 | 15:35 |
| 12 | C. | Juljusza, Wikt. | 4:48 | 18:27 | 3:54 | 16:56 |
| 13 | P. | Hermenegildy | 4:46 | 18:29 | 4:07 | 18:19 |
| 14 | S. | Justyna m. | 4:43 | 18:30 | 4:21 | 19:40 |
| 15 | N. | Bazylego | 4:41 | 18:32 | 4:38 | 21:00 |
| 16 | P. | Benedykta Lab. | 4:39 | 18:34 | 5:01 | 22:17 |
| 17 | W. | Aniceta p. | 4:37 | 18:36 | 5:31 | 23:25 |
| 18 | Ś. | Apolonjusza | 4:34 | 18:38 | 6:12 | — |
| 19 | C. | Tymona m. | 4:32 | 18:40 | 7:04 | 0:20 |
| 20 | P. | Teodora W. | 4:30 | 18:42 | 8:08 | 1:03 |
| 21 | S. | Anzelma b. | 4:27 | 18:43 | 9:17 | 1:33 |
| 22 | N. | Sotera m. | 4:25 | 18:45 | 10:29 | 1:56 |
| 23 | P. | Wojciecha | 4:23 | 18:47 | 11:42 | 2:13 |
| 24 | W. | Fidelisa z S. | 4:21 | 18:48 | 12:55 | 2:27 |
| 25 | Ś. | Marka Ewang. | 4:19 | 18:50 | 14:10 | 2:39 |
| 26 | C. | M.B. Dob.Rady | 4:17 | 18:52 | 15:26 | 2:50 |
| 27 | P. | Piotra Kan. | 4:15 | 18:53 | 16:44 | 3:02 |
| 28 | S. | Pawła od Krz. | 4:13 | 18:55 | 18:07 | 3:15 |
| 29 | N. | Piotra m. | 4:11 | 18:57 | 19:33 | 3:31 |
| 30 | P. | Katarzyny | 4:09 | 18:59 | 21:01 | 3:53 |

1934

# MAJ

| | | | Słońca | | Księżyca | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | wsch. | zach. | wsch. | zach. |
| 1 | W. | Filipa i Jakuba | 4:07 | 19:00 | 22.23 | 4:25 |
| 2 | S. | Zygmunta kr. | 4:05 | 19:02 | 23:30 | 5:11 |
| 3 | C. | **Król. Kor. P.** | 4:03 | 19:03 | — | 6:16 |
| 4 | P. | Florjana | 4:01 | 19:05 | 0:20 | 7:36 |
| 5 | S. | Piusa V. pap. | 3:59 | 19:07 | 0:53 | 9:04 |
| 6 | N. | Jana ap. ☾ | 3:57 | 19:09 | 1:17 | 10:32 |
| 7 | P. | *Dni Krz.* Florj. | 3:56 | 19:10 | 1:34 | 11:58 |
| 8 | W. | *Dni Krz.* Stanisł | 3:54 | 19:12 | 1:48 | 13:21 |
| 9 | Ś. | *Dni Krz.* Grzeg. | 3:52 | 19:13 | 2:01 | 14:41 |
| 10 | C. | **Wniebowst.P.** | 3:51 | 19:15 | 2:14 | 16:02 |
| 11 | P. | Mamerta bp. | 3:49 | 19:17 | 2:28 | 17:21 |
| 12 | S. | Pankracego | 3:47 | 19:18 | 2:43 | 18:41 |
| 13 | N. | Roberta 🌕 | 3:45 | 19:20 | 3:04 | 19:57 |
| 14 | P. | Bonifacego | 3:44 | 19:21 | 3:31 | 21:09 |
| 15 | W. | Zofji m. | 3:42 | 19:23 | 4:08 | 22:10 |
| 16 | Ś. | Jana Nep. | 3:41 | 19:25 | 4:55 | 22:57 |
| 17 | C. | Paschalisa | 3:39 | 19:26 | 5:55 | 23:32 |
| 18 | P. | Feliksa, Wenan. | 3:38 | 19:28 | 7:02 | 23:58 |
| 19 | S. | Piotra Celest. | 3:36 | 19:29 | 8:14 | — |
| 20 | N. | **Ziel. Święta** | 3:35 | 19:31 | 9:26 | 0:17 |
| 21 | P. | **Pon. Św.** ☽ | 3:34 | 19:32 | 10:38 | 0:32 |
| 22 | W. | Julji p. m. | 3:32 | 19:33 | 11:50 | 0:44 |
| 23 | Ś. | *Suchedni*, Dez. | 3:31 | 19:34 | 13:04 | 0:55 |
| 24 | C. | *NMP. Wsp. w.* | 3:30 | 19:36 | 14:20 | 1:07 |
| 25 | P. | *Suchedni*, Grzeg. | 3:29 | 19:37 | 15:40 | 1:20 |
| 26 | S. | *Suchedni*, Filipa | 3:27 | 19:39 | 17:04 | 1:34 |
| 27 | N. | **Św. Trójcy** | 3:26 | 19:40 | 18:31 | 1·54 |
| 28 | P. | Augusta b. 🌑 | 3:25 | 19:41 | 19:58 | 2:21 |
| 29 | W. | Marji de P. | 3:24 | 19:43 | 21:14 | 3:01 |
| 30 | S. | Feliksa p. | 3:23 | 19:44 | 22:12 | 3:59 |
| 31 | C. | **Boże Ciało** | 3:22 | 19:45 | 22:53 | 5:16 |

1934

# CZERWIEC

| | | | Słońca wsch. | Słońca zach. | Księżyca wsch. | Księżyca zach. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | P. | Bl. Jakóba | 3:21 | 19:46 | 23:20 | 6:45 |
| 2 | S. | Marcelina | 3:21 | 19:47 | 23:40 | 8:16 |
| 3 | N. | Klotyldy | 3:20 | 19:48 | 23:55 | 9:45 |
| 4 | P. | Franciszka | 3:19 | 19:49 | — | 11:10 |
| 5 | W. | Bonifacego | 3:18 | 19:50 | 0:09 | 12:30 |
| 6 | Ś. | Norberta b. | 3:17 | 19:52 | 0:21 | 13:51 |
| 7 | C. | Roberta op. | 3:16 | 19:52 | 0:35 | 15:09 |
| 8 | P. | *N. Serca Jezusa* | 3:16 | 19:53 | 0:49 | 16:28 |
| 9 | S. | Felicjana, Pelag. | 3:15 | 19:54 | 1:08 | 17:45 |
| 10 | N. | Malgorzaty | 3:15 | 19:55 | 1:33 | 18:58 |
| 11 | P. | Barnaby ap. | 3:14 | 19:56 | 2:05 | 20:02 |
| 12 | W. | Jana a s. Fac. | 3:14 | 19:56 | 2:50 | 20:54 |
| 13 | S. | Antoniego z P. | 3:14 | 19:57 | 3:45 | 21:32 |
| 14 | C. | Bazylego b. | 3:14 | 19:58 | 4:50 | 22:00 |
| 15 | P. | Jolenty | 3:13 | 19:58 | 6:01 | 22:22 |
| 16 | S. | Jana Franc. | 3:13 | 19:59 | 7:13 | 22:38 |
| 17 | N. | Marcjana m. | 3.13 | 20:00 | 8:25 | 22:51 |
| 18 | P. | Efrema | 3:13 | 20:00 | 9:35 | 23:02 |
| 19 | W. | Gerwazego, Pr. | 3:13 | 20:00 | 10:48 | 23:13 |
| 20 | Ś. | Sylwerego p. | 3:13 | 20:00 | 12:00 | 23:25 |
| 21 | C. | Alojzego G. | 3:13 | 20:01 | 13:16 | 23:38 |
| 22 | P. | Paulina b. | 3:13 | 20:01 | 14:36 | 23:54 |
| 23 | S. | Zenona m. | 3:14 | 20:01 | 16:01 | — |
| 24 | N. | Jana Chrzcic. | 3:14 | 20:01 | 17:27 | 0:17 |
| 25 | P. | Wilhelma | 3:14 | 20:01 | 18:50 | 0:49 |
| 26 | W. | Jana i Pawła | 3:15 | 20:01 | 19:58 | 1:38 |
| 27 | Ś. | Władysława | 3:15 | 20:01 | 20:47 | 2:48 |
| 28 | C. | Ireneusza | 3:16 | 20:01 | 21:20 | 4:14 |
| 29 | P. | **Piotra i Pawła** | 3:16 | 20:01 | 21:43 | 5:48 |
| 30 | S. | Wsp. ś. Pawła | 3:17 | 20:01 | 22:01 | 7:22 |

1934

# LIPIEC

| | | | Słońca | | Księżyca | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | wsch. | zach. | wsch. | zach. |
| 1 | N. | *Prz. Krwi P. J.* | 3:17 | 20:02 | 22:15 | 8:51 |
| 2 | P. | *Naw. NMP.* | 3:18 | 20:02 | 22:28 | 10:16 |
| 3 | W. | Anatola p. ☾ | 3:19 | 20:01 | 22:42 | 11:38 |
| 4 | Ś | Teodora b. | 3:20 | 20:00 | 22:56 | 12:58 |
| 5 | C. | Antoniego | 3:21 | 19:59 | 23:14 | 14·18 |
| 6 | P. | Łucji m. | 3:22 | 19:58 | 23:36 | 15:36 |
| 7 | S. | Cyryla i Metod. | 3:23 | 19:57 | — | 16:49 |
| 8 | N. | Elżbiety kr. | 3:24 | 19:57 | 0:06 | 17:56 |
| 9 | P. | Weroniki | 3:25 | 19:56 | 0:46 | 18:50 |
| 10 | W. | 7 braci męcz. | 3:26 | 19:55 | 1:38 | 19:33 |
| 11 | S. | Piusa I. pap. ● | 3:27 | 19:55 | 2:41 | 20.04 |
| 12 | C. | Jana Gwalbert. | 3:28 | 19:54 | 3:50 | 20:28 |
| 13 | P. | Eugenjusza bp. | 3:29 | 19:53 | 5:02 | 20:45 |
| 14 | S. | Bonawentury | 3·30 | 19.52 | 6:14 | 20:59 |
| 15 | N. | Henryka | 3:32 | 19:51 | 7:25 | 21:10 |
| 16 | P. | *M. B. Szkapl.* | 3:33 | 19:50 | 8:36 | 21:21 |
| 17 | W. | Aleksego | 3:34 | 19:49 | 9:47 | 21:32 |
| 18 | S. | Szymona z L. | 3:35 | 19:48 | 11:00 | 21:44 |
| 19 | C. | Wincentego ☽ | 3:37 | 19:47 | 12:16 | 21:58 |
| 20 | P. | Czesława | 3:38 | 19:46 | 13:36 | 22:18 |
| 21 | S | Andrzeja | 3:39 | 19:44 | 15:00 | 22:44 |
| 22 | N. | Marji Magdal. | 3:41 | 19:43 | 16:23 | 23:23 |
| 23 | P. | Apolinarego | 3:42 | 19:42 | 17:37 | — |
| 24 | W. | Krystyny, Fran. | 3:43 | 19:41 | 18:35 | 0:21 |
| 25 | S. | Jakóba apost. | 3:45 | 19:39 | 19:16 | 1:40 |
| 26 | C. | Anny m. ○ | 3:46 | 19:38 | 19:44 | 3:11 |
| 27 | P. | Feliksa m., Julji | 3:47 | 19:36 | 20:04 | 4:47 |
| 28 | S. | Wiktora p. | 3:49 | 19:35 | 20:21 | 6:21 |
| 29 | N. | Marty p. | 3:51 | 19.33 | 20:35 | 7:51 |
| 30 | P. | Donat. i Julity | 3:52 | 19:32 | 20.48 | 9:17 |
| 31 | W. | Ignacego L. | 3:54 | 19:30 | 21:02 | 10:40 |

1934

# SIERPIEŃ

| | | | Słońca | | Księżyca | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | wsch. | zach. | wsch. | zach. |
| 1 | S. | Piotra w ok. | 3:55 | 19:28 | 21:19 | 12:03 |
| 2 | C. | *NMP. Aniel.* | 3:57 | 19:27 | 21:40 | 13:22 |
| 3 | P. | Zn. św. Szczep. | 3:58 | 19:25 | 22:08 | 14:39 |
| 4 | S. | Dominika w. | 4:00 | 19:23 | 22:44 | 15:49 |
| 5 | N. | *NMP. Śnieżnej* | 4:01 | 19:22 | 23:32 | 16:47 |
| 6 | P. | *Przemien. P.* | 4:03 | 19:20 | — | 17:34 |
| 7 | W. | Kajetana w. | 4:05 | 19:18 | 0:32 | 18:08 |
| 8 | Ś. | Cyrjaka m. | 4:06 | 19:16 | 1:39 | 18:34 |
| 9 | C. | Jana Vianneya | 4:08 | 19:14 | 2:51 | 18:52 |
| 10 | P. | Wawrzyńca | 4:09 | 19:12 | 4:03 | 19:07 |
| 11 | S. | Zuzanny p. m. | 4:11 | 19:10 | 5:15 | 19:19 |
| 12 | N | Klary p. | 4.13 | 19:09 | 6:26 | 19:30 |
| 13 | P. | Hipolita | 4:14 | 19:07 | 7:37 | 19:41 |
| 14 | W. | *Wig.* Euzebj. | 4·16 | 19:05 | 8:50 | 19:53 |
| 15 | Ś. | **Wnieb. NMP.** | 4:17 | 19:03 | 10:04 | 20:06 |
| 16 | C. | Joachim, Roch. | 4:19 | 19:01 | 11:21 | 20:23 |
| 17 | P. | Jacka w., Strat. | 4:21 | 18:59 | 12:42 | 20:45 |
| 18 | S. | Heleny ces. | 4:22 | 18:57 | 14:03 | 21:17 |
| 19 | N. | Ludwika z T. | 4:24 | 18:55 | 15:19 | 22:05 |
| 20 | P. | Bernarda | 4:25 | 18:52 | 16:22 | 23:12 |
| 21 | W. | Joanny | 4:27 | 18.50 | 17:10 | — |
| 22 | Ś. | Tymoteusza | 4:29 | 18:48 | 17:43 | 0:36 |
| 23 | C. | Filipa, Benicj. | 4:30 | 18:46 | 18:06 | 2:08 |
| 24 | P. | Bartłomieja | 4:32 | 18:44 | 18:24 | 3:44 |
| 25 | S. | Ludwika kr. | 4:34 | 18:41 | 18:40 | 3:16 |
| 26 | N. | *NPM. Częst.* | 4:36 | 18:39 | 18:54 | 6:46 |
| 27 | P. | Józefa, Kalasan. | 4:37 | 18:37 | 19:08 | 8:13 |
| 28 | W. | Augustyna | 4:39 | 18:34 | 19:24 | 9:38 |
| 29 | Ś. | *Ścięcie ś. Jana* | 4:41 | 18:32 | 19:44 | 11:02 |
| 30 | C. | Róży Limań. | 4:43 | 18:30 | 20:09 | 12:21 |
| 31 | P. | Rajmunda | 4:44 | 18:28 | 20:42 | 13:36 |

1934

# WRZESIEŃ

| | | | Słońca | | Księżyca | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | wsch. | zach. | wsch. | zach. |
| 1 | S. | Bronisławy | 4:46 | 18:25 | 21:27 | 14:40 |
| 2 | N. | Stefana kr. w. | 4:48 | 18:23 | 22:24 | 15:31 |
| 3 | P. | Zenona | 4:49 | 18:21 | 23:29 | 16:09 |
| 4 | W. | Rozalji p. | 4:51 | 18:18 | — | 16:37 |
| 5 | Ś. | Wawrzyńca | 4:52 | 18:16 | 0:39 | 16:59 |
| 6 | C. | Zacharjasza | 4:54 | 18:14 | 1:51 | 17:15 |
| 7 | P. | Melchjora m. | 4:56 | 18:12 | 3:03 | 17:28 |
| 8 | S. | *Narodz. NMP.* | 4:58 | 18:09 | 4:14 | 17:39 |
| 9 | N. | Piotra Klaw. | 4:59 | 18:07 | 5:27 | 17:50 |
| 10 | P. | Mikołaja z Tol. | 5:01 | 18:04 | 6:39 | 18:02 |
| 11 | W. | Prota i Jacka | 5:02 | 18:02 | 7:53 | 18:15 |
| 12 | Ś. | *Najśw. Im. M* | 5:04 | 18:00 | 9:10 | 18:30 |
| 13 | C. | Filipa m. | 5:06 | 17:58 | 10:28 | 18:51 |
| 14 | P. | *Podw. św. Krz.* | 5:07 | 17:55 | 11:50 | 19:20 |
| 15 | S. | *M. B. Bol.* | 5:09 | 17:53 | 13:06 | 20:01 |
| 16 | N. | Kornela | 5:11 | 17:51 | 14:13 | 20:59 |
| 17 | P. | Piętn. ś. Franc. | 5:12 | 17:48 | 15:04 | 22:14 |
| 18 | W. | Józefa z Kup. | 5:14 | 17:46 | 15:41 | 23:41 |
| 19 | Ś | *Such.*, Januar. | 5:16 | 17:44 | 16:07 | — |
| 20 | C. | Eustachego m. | 5:17 | 17:41 | 16:27 | 1:12 |
| 21 | P. | *Such.*, Mateusza | 5:19 | 17:39 | 16:44 | 2:43 |
| 22 | S. | *Such.*, Tomasza | 5:20 | 17:36 | 16:59 | 4:12 |
| 23 | N. | Tekli | 5:22 | 17:34 | 17:13 | 5:40 |
| 24 | P. | *NMP. wyk. n.* | 5:24 | 17:32 | 17:28 | 7:06 |
| 25 | W. | Władysława | 5:25 | 17:30 | 17:47 | 8:33 |
| 26 | S. | Cypriana, Just. | 5:27 | 17:27 | 18:10 | 9:56 |
| 27 | C. | Kosmy i Damj. | 5:29 | 17:25 | 18:41 | 11:16 |
| 28 | P. | Wacława | 5:30 | 17:22 | 19:22 | 12:26 |
| 29 | S. | *Michała Arch.* | 5:32 | 17:20 | 20:14 | 13:23 |
| 30 | N. | Hieronima w. | 5:34 | 17:18 | 21:17 | 14:07 |

1934

# PAŹDZIERNIK

| | | | Słońca | | Księżyca | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | wsch. | zach. | wsch. | zach. |
| 1 | P. | Jana z D. | 5:35 | 17:16 | 22:26 | 14:38 |
| 2 | W. | Aniołów Str. | 5:37 | 17:13 | 23:37 | 15:02 |
| 3 | Ś. | Teresy od D. J. | 5:39 | 17:11 | — | 15:21 |
| 4 | C. | Franciszka | 5:40 | 17:09 | 0:49 | 15:34 |
| 5 | P. | Placyda m. | 5:42 | 17:06 | 2:00 | 15:47 |
| 6 | S. | Brunona, Em. | 5:44 | 17:04 | 3:12 | 15:58 |
| 7 | N. | *NMP. Różańc.* | 5:45 | 17:02 | 4:24 | 16:11 |
| 8 | P. | Brygidy ◐ | 5:47 | 17:00 | 5:39 | 16:23 |
| 9 | W. | Djonizego | 5:49 | 16:58 | 6:55 | 16:38 |
| 10 | Ś. | *Dzięk. za zw. ch.* | 5 50 | 16:55 | 8:15 | 16:58 |
| 11 | C. | *Macierz. NMP.* | 5:52 | 16:53 | 9:36 | 17:24 |
| 12 | P. | Salwina i S. | 5:54 | 16:50 | 10:55 | 18:02 |
| 13 | S. | Edwarda kr. | 5:56 | 16:48 | 12:05 | 18:55 |
| 14 | N. | Kaliksta pap. | 5:57 | 16:46 | 13:00 | 20 04 |
| 15 | P. | Teresy ☽ | 6:59 | 16:44 | 13:41 | 21:26 |
| 16 | W. | Jadwigi | 6:01 | 16:42 | 14:10 | 22:53 |
| 17 | Ś. | Małgorzaty A. | 6:03 | 16:40 | 14:31 | — |
| 18 | C. | Łukasza ew. | 6:04 | 16:37 | 14:49 | 0:21 |
| 19 | P. | Piotra z Alk. | 6:06 | 16:35 | 15:04 | 1:48 |
| 20 | S. | Jana Kant. | 6:08 | 16:33 | 15:18 | 3:13 |
| 21 | N. | Urszuli p. m. | 6:10 | 16:31 | 15:33 | 4:38 |
| 22 | P. | Korduli ☺ | 6:11 | 16:29 | 15:50 | 6:04 |
| 23 | W. | Ignacego, Sew. | 6:13 | 16:26 | 16:11 | 7:28 |
| 24 | Ś. | Rafała Arch. | 6:15 | 16:24 | 16:39 | 8:49 |
| 25 | C. | Kryspina | 6:17 | 16:22 | 17:15 | 10:05 |
| 26 | P. | Ewarysta p. | 6:19 | 16:20 | 18:03 | 11:10 |
| 27 | S. | Wincentego | 6:21 | 16:18 | 19:04 | 12:00 |
| 28 | N. | *Chryst. Króla* | 6:23 | 16:16 | 20:11 | 12:37 |
| 29 | P. | Narcyza bp. | 6:25 | 16:14 | 21:22 | 13:03 |
| 30 | W. | Alfonsa R. ☾ | 6:27 | 16:12 | 22:33 | 13:23 |
| 31 | Ś. | *Wig.*, Alfonsa | 6:28 | 16:10 | 23:44 | 13:39 |

1934

# LISTOPAD

| | | | Słońca | | Księżyca | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | wsch. | zach. | wsch. | zach. |
| 1 | C. | **Wsz. Swięt.** | 6:30 | 16:08 | — | 13:53 |
| 2 | P. | Dz. Zaduszny | 6:32 | 16:06 | 0:55 | 14:05 |
| 3 | S. | Huberta b. | 6:34 | 16:05 | 2:07 | 14:16 |
| 4 | N. | Karola Bor. | 6:36 | 16:03 | 3:20 | 14:29 |
| 5 | P. | Elżbiety | 6:37 | 16:01 | 4:35 | 14:43 |
| 6 | W. | Leonarda | 6:39 | 15:59 | 5:54 | 15:01 |
| 7 | Ś. | Antoniego B. 🌑 | 6:41 | 15:58 | 7:16 | 15:26 |
| 8 | C. | Sewerjana | 6:43 | 15:56 | 8:39 | 16:00 |
| 9 | P. | Teodora,Ursyn. | 6:45 | 15:54 | 9:54 | 16:49 |
| 10 | S. | Andrzeja | 6:47 | 15:53 | 10:55 | 17:55 |
| 11 | N. | *Marcina b. w.* | 6:48 | 15:51 | 11:41 | 19:15 |
| 12 | P. | 5 Br. Pol. | 6:50 | 15:49 | 12:13 | 20:41 |
| 13 | W. | Stanisł. Kostki | 6:52 | 15:48 | 12:36 | 22:08 |
| 14 | Ś. | Jozafata b. m. ☽ | 6:54 | 15:46 | 12:55 | 23:34 |
| 15 | C. | Leopolda | 6:55 | 15:45 | 13:10 | — |
| 16 | P. | *MB. Ostrobram.* | 6:57 | 15:44 | 13:24 | 0:57 |
| 17 | S. | Salomei, Grzeg. | 6:59 | 15:42 | 13:39 | 2:19 |
| 18 | N. | *Pośw. b. ś. P. i P.* | 7:01 | 15:41 | 13:54 | 3:43 |
| 19 | P. | Elżbiety kr. w. | 7:02 | 15:40 | 14:14 | 5:05 |
| 20 | W. | Feliksa Wal. | 7:04 | 15:38 | 14:38 | 6:27 |
| 21 | Ś. | *Ofiar. NMP.* 🌕 | 7:06 | 15:37 | 15:10 | 7:45 |
| 22 | C. | Cecylii p. | 7:07 | 15:36 | 15:55 | 8:54 |
| 23 | P. | Klemensa p. | 7:09 | 15:35 | 16:50 | 9:50 |
| 24 | S. | Jana od Krz. | 7:11 | 15:34 | 17:55 | 10:33 |
| 25 | N. | Katarzyny p. | 7:12 | 15:33 | 19:06 | 11:03 |
| 26 | P. | Jana Berchm. | 7:14 | 15:32 | 20:17 | 11:26 |
| 27 | W. | Walerjana bp. | 7:15 | 15:31 | 21:28 | 11:43 |
| 28 | Ś. | Zdzisława | 7:17 | 15:30 | 22:38 | 11:58 |
| 29 | C. | *Wig. ś. Andrzeja* | 7:19 | 15:29 | 23:49 | 12:10 |
| 30 | P. | Andrzeja, Just. | 7:20 | 15:29 | — | 12:22 |

1934

# GRUDZIEŃ

| | | | Słońca | | Księżyca | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | wsch. | zach. | wsch. | zach. |
| 1 | S. | Marjusza d. | 7:21 | 15:28 | 1:00 | 12:34 |
| 2 | N. | Bibjany p. | 7:23 | 15:27 | 2:13 | 12:48 |
| 3 | P. | Franciszka Ks. | 7:24 | 15:27 | 3:29 | 13:03 |
| 4 | W | Barbary | 7:26 | 15:26 | 4:50 | 13:25 |
| 5 | Ś. | Anastazego | 7:27 | 15:25 | 6:13 | 13:55 |
| 6 | C. | Mikolaja bp. | 7:28 | 15:25 | 7:33 | 14:38 |
| 7 | P. | Ambrożego bp. | 7:30 | 15:25 | 8:42 | 15:38 |
| 8 | S. | **Niepok. Pocz.** | 7:31 | 15:24 | 9:36 | 16:56 |
| 9 | N. | Leokadji p. | 7:32 | 15:24 | 10:14 | 18:23 |
| 10 | P. | *NMP. Loretańs.* | 7:33 | 15:24 | 10:40 | 19:53 |
| 11 | W. | Damazego p. | 7:34 | 15:24 | 11:00 | 21:20 |
| 12 | Ś. | Aleksandra | 7:35 | 15:23 | 11:17 | 22:46 |
| 13 | C. | Łucji p. m. | 7:36 | 15:23 | 11:31 | — |
| 14 | P. | Teodora m. | 7:37 | 15:23 | 11:45 | 0:08 |
| 15 | S. | Walerjana | 7:38 | 15:23 | 12:00 | 1:31 |
| 16 | N. | Euzebiusza | 7:39 | 15:24 | 12:18 | 2:51 |
| 17 | P. | Łazarza b. | 7:40 | 15:24 | 12:40 | 4:12 |
| 18 | W. | Wiktoryna | 7:41 | 15:24 | 13:09 | 5:30 |
| 19 | Ś. | *Such.*, Grzeg. | 7:41 | 15:24 | 13:48 | 6:41 |
| 20 | C. | Teofila | 7:42 | 15:25 | 14:39 | 7:42 |
| 21 | P. | *Such.*, Tomasza | 7:43 | 15:25 | 15:41 | 8:29 |
| 22 | S. | *Such.*, Zenona | 7:43 | 15:26 | 16:51 | 9:04 |
| 23 | N. | Wiktorji | 7:44 | 15:26 | 18:02 | 9:30 |
| 24 | P. | *Wig. Boż. N.* | 7:44 | 15:27 | 19:13 | 9:49 |
| 25 | W. | **Boże Narodz.** | 7:45 | 15:27 | 20:24 | 10:04 |
| 26 | Ś. | **Szczepana m.** | 7:45 | 15:28 | 21:34 | 10:17 |
| 27 | C. | Jana apost. | 7:45 | 15:29 | 22:43 | 10:28 |
| 28 | P. | Młodzianków | 7:45 | 15:30 | 23:54 | 10:40 |
| 29 | S. | Tomasza z K. | 7:46 | 15:30 | — | 10:52 |
| 30 | N. | Eugenjusza bp. | 7:46 | 15:31 | 1:07 | 11:06 |
| 31 | P. | Sylwestra p. | 7:46 | 15:31 | 2:23 | 11:25 |

1934

## Skrócony kalendarz na r. 1935.

| Półrocze I. | P | W | Ś | C | P | S | N |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Styczeń | | **1** | 2 | 3 | 4 | 5 | **6** |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| Luty | | | | | 1 | **2** | 3 |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | | | |
| Marzec | | | | | 1 | 2 | 3 |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Kwiecień | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | **21** |
| | **22** | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 29 | 30 | | | | | |
| Maj | | | 1 | 2 | **3** | 4 | 5 |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | 27 | 28 | 29 | **30** | 31 | | |
| Czerwiec | | | | | | 1 | 2 |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | **9** |
| | **10** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 17 | 18 | 19 | **20** | 21 | 22 | 23 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | **29** | 30 |

| Półrocze II. | P | W | Ś | C | P | S | N |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Lipiec | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 29 | 30 | 31 | | | | |
| Sierpień | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | 12 | 13 | 14 | **15** | 16 | 17 | 18 |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| Wrzesień | | | | | | | 1 |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | 30 | | | | | | |
| Październik | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| Listopad | | | | | **1** | 2 | 3 |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| Grudzień | | | | | | | 1 |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | **8** |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 23 | 24 | **25** | **26** | 27 | 28 | 29 |
| | 30 | 31 | | | | | |

Tłuste liczby oznaczają dni świąteczne.

# IMPREZY NARCIARSKIE W SEZONIE 1933—1934

**Grudzień 1933**

10. **Borysław–Orów.** Bieg zjazdowy z Ciuchowego Działu.
17. **Sławsko.** Bieg zjazdowy z Trościana.
26. **Koniaków.** Konkurs skoków.
26. **Zakopane.** Konkurs skoków.
26. **Nowy Targ.** Konkurs skoków.
31. **Wisła.** **Mistrzostwo Polski w biegu rozstawnym** 5×10 km o puhar St. Faechera.
31. **Zakopane.** Konkurs skoków.
31. **Zakopane.** Polana Chochołowska. „Pogoń za lisem".
31. **Sławsko.** Bieg zjazdowy: Wysoki — Wołosianka.
31. **Rozłucz.** Bieg rozstawny 3×6 km.

31—1. I. 1934. **Wisła.** Zawody otwarcia sezonu w Beskidzie Śląskim.

**Styczeń 1934**

1. **Poronin.** Konkurs skoków.
1. **Sławsko.** Slalom i konkurs skoków.
6. **Krynica.** Konkurs skoków.
6. **Lwów.** Bieg 12 km.

6—7. **Kraków.** Popularna wycieczka Tow. Krzew. Narc. do Łupkowa.

6—7. **Zakopane.** Skoki drużynowe (zawody graniczne).

6—7. **Ustroń.** Bieg zjazdowy Czantorja — Polana, bieg 12 km.

6—7. **Rabka.** Biegi narciarskie i skoki.

6—7. **Rozłucz.** Bieg złożony i konkurs skoków.

13—14. **Wisła.** Zawody graniczne z Beskidzką Żupą Svazu Lyz. RCS.

13—14. **Jordanów.** Biegi i skoki.

13—14. **Krynica.** Zawody narciarskie o puhar K. T. H. — Zawody Związku Strzeleckiego.

13—15. **Zakopane.** Zawody o memorjał Woycickiego.

14. **Krzemieniec.** Biegi i skoki narciarskie.
14. **Lwów.** Bieg drużynowy 12 km.
14. **Milówka.** Bieg rozstawny.
14. **Przemyśl.** Bieg rozstawny 3×4 km.

20—21. **Lwów.** Biegi i konkurs skoków.

21—21. **Wisła.** Okręgowe mistrzostwa narc. Okręgu Krakowsko-Śląskiego.

20—21. **Szczawnica.** Biegi i skoki.
20—21. **Krynica.** Okręgowe mistrzostwa narc. Okręgu Krynickiego.
21. **Włodzimierz Woł.** Biegi narciarskie.
27—28. **Krynica.** Narciarskie zawody Związku Strzeleckiego Okręgu W.
27—28. **Rozłucz.** Okręgowe mistrzostwa narciarskie Okręgu Przemyskiego.
27—28. **Skole.** Biegi i konkurs skoków (otwarcie skoczni).
27—29. **Zakopane.** Okręgowe mistrzostwa narciarskie Okręgu Podhalańskiego.
28. **Milówka.** Bieg zjazdowy.
28. **Sławsko.** Bieg zjazdowy z Trościana i konkurs skoków.
28. **Lwów.** Ogólne zawody narciarskie klubów żydowskich.
28. **Cieszyn.** Skoki.

Luty 1934

1—2. **Ojców.** Biegi i otwarcie skoczni im. inż. A. Bobkowskiego.
1. **Poronin.** Konkurs skoków.
1—4. **Skole — Turka.** Raid narciarski gwiaździsty.
1—10. IV. Raid kolejowo-narciarski Tow. Krzew. Narc.
2. **W całej Polsce.** Zawody narciarskie młodzieży.
2. **Milówka.** Bieg zjazdowy Sucha Góra — Milówka.
2—3. **Kraków.** Popularna wycieczka T. K. N. do Sianek.
2—4. **Rabka.** Narciarskie mistrzostwa akademickie Polski.
2—4. **Wisła.** Międzyszkolne zawody narciarskie.
2—4. **Bielsko.** Zawody narciarskie na Klimczoku.
3—4. **Zakopane.** Okręgowe sokolskie zawody narciarskie.
3—4. **Nowy Targ.** Zawody narciarskie o puhar N. Targu.
4. **Krzemieniec.** Wołyńskie zawody narciarskie w biegu złożonym.
4. **Borysław.** Narciarski bieg złożony.
8—11. **Zakopane. Czwórmecz narciarski narodów słowiańskich i międzynarodowe narciarskie mistrzostwa Polski.** (15-lecie P. Z. N.).
16—25. V. Raid kolejowo-narciarski T. K. N.
17—18. **Szczawnica.** Zawody narciarskie o puhar uzdrowiska Szczawnica.
17—18. **Lwów.** Zawody narciarskie o mistrzostwo Okręgu lwowskiego.
17—18. **Krynica.** Zawody narciarskie klubów „Makkabi“ w Polsce.
18. **Rabka.** Bieg zjazdowy Turbacz — Rabka.

18. **Ustroń.** Doroczny bieg zjazdowy Czantorja — Polana.
18. **Zakopane.** Bieg patrolowy ze strzelaniem Związku Strzeleckiego w Zakopanem.
18. **Rozłucz.** Konkurs skoków o nagrodę ś. p. Gen. Tessaro.
18. **Milówka.** Konkurs skoków.
21—24. Narciarska wędrówka gwiaździsta (Skimka Kraków).
24—25. **Maków.** Zawody narciarskie.
24—25. **Krzemieniec.** Zawody narciarskie.
24—25. **Lwów.** Ogólnopolskie narciarskie mistrzostwa Związku Strzeleckiego grupy górskiej.
24—25. **Grodno.** Ogólnopolskie narciarskie mistrzostwa Związku Strzeleckiego grupy nizinnej.
24—25. **Zakopane.** Drużynowy bieg w kombinacji alpejskiej o puhar L. Zylbermana.
25. **Krynica.** Bieg narciarski Krynica — Żegiestów.
25. **Szczyrk.** Biegi zjazdowe o „złotą nartę".
25. **Przemyśl.** Biegi narciarskie.
25. II.—4. III. **Wisła.** Narciarski kurs zjazdowy.

## Marzec 1934

1—10. VI. Raid kolejowo-narciarski T. K. N.
3. **Krynica.** Bieg zjazdowy i slalom.
3—4. **Zakopane.** Mistrzostwa Okręgowe w kombinacji alpejskiej.
3—4. **Turka.** Bieg drużynowy Skole — Turka.
3—4. **Skole.** Zawody Okręgu K. P. W.
3—4. **Jordanów.** Bieg złożony o nagrodę Jordanowa.
4. **Ustroń.** Raid narciarski Barania Góra — Równica — Ustroń.
4. **Nowy Targ.** Bieg rozstawny 4×10 km (Hagibor).
4. **Sianki.** Bieg rozstawny Sianki — Rozłucz.
10—11. **Zakopane. Mistrzostwa Polski w biegach zjazdowych.**
12—18. **Zakopane.** Wysokogórski kurs Sekcji Narc. P. T. T.
10—11. **Worochta.** Narciarski trójmecz graniczny.
17—18. **Zakopane.** Narciarski mecz klubowy.
18. **Wisła-Barania.** Bieg sztafet beskidzkich.
25. **Hala Boracza.** Bieg wiosenny.

## Kwiecień 1934

1—2. **Wisła.** Biegi zjazdowe i konkurs skoków.
1—2. **Zakopane.** Wiosenny bieg w kombinacji alpejskiej.

# ORGANIZACJA POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO

Polski Związek Narciarski jest zrzeszeniem organizacyj narciarskich na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej, dla pracy około rozwoju narciarstwa.

*Siedziba i adres:* Polski Związek Narciarski, **Kraków ul. Studencka Nr. 1.** *Tel. 157-33.* skrót telegraficzny: „Skipol" - Kraków. Konto P.K.O. Nr. 400.225. *Sekretarjat czynny* w dnie powszednie z wyjątkiem sobót od 18—20-ej.

***Władze i Instytucje Polskiego Zw. Narciarskiego***

**Rada Narciarska:**

Prezes: inż. Aleksander Bobkowski (Kraków, Plac Matejki 12, tel. 124—58); I. wiceprezes: dr. Aleksander Boniecki (Kraków, ul. Sobieskiego 16c, tel. 101—99 lub 140—71); II. wiceprezes: prof. dr. Zygmunt Klemensiewicz (Lwów, Nabielaka 55, tel. 5610); sekretarz: dr. Henryk Szatkowski (Zakopane, Sąd Grodzki); zast. sekretarza: inż. Tadeusz Ramza (Kraków, Lubelska 15, tel. 139—49); skarbnik: dyr. Zygmunt Bieżeński (Kraków, Al. Słowackiego 4, tel. 104—22, 166—62); zast. skarbnika: dyr. Roman Loteczka (Kraków, Batorego 19); członkowie: płk. Stanisław Barzykowski (Warszawa, Marszałkowska 9, m. 11, tel. 8—37—43), red. Stanisław Fácher (Kraków, Wybickiego 9, tel. 150—60), kpt. Marjan Frühauf (Warszawa, Ratuszowa 13), Hugo Grosman (Kraków, Piłsudskiego 19, tel 104—04, 124—04), mjr. Stanisław Kurcz (Wilno, 1 p. p. Legj.), prof. Juljan Kolankowski (Przemyśl, Słowackiego 14), Jan Lipowczan (Katowice, Powstańców 50), dr. Bolesław Macudziński (Kraków, Piłsudskiego 19, tel. 157—22, 137—20, 180—80), Józef Openhaim (Zakopane, Piłsudskiego 70, tel. 607), dr. Kazimierz Harhat-Załuski (Kraków, Lea 5a, tel. 171—10, 136—91).

**Zarząd Główny:**

Prezes: inż. Aleksander Bobkowski, wiceprezes: dr. Aleksander Boniecki, sekretarz: dr. Henryk Szatkowski, zast. sekretarza: inż. Tadeusz Ramza, skarbnik: dyr. Zygmunt Bieżeński, zast. skarbnika: dyr. Roman Lo-

teczka, członkowie: red. Stanisław Fächer, dr. Bolesław Macudziński, dr. Kazimierz Harhat-Załuski

(Adresy podane przy Radzie Narciarskiej.)

### Komisja Rewizyjna:

Güntner Edward (Katowice, ul. Król. Jadwigi 4, S. K. N.), Kullmann Karol (Lwów, ul. św. Mikołaja 23), Zieliński Kazimierz (Kraków, ul. Krowoderska 8, YMCA); zastępcy: mgr. Mączka Witold (Kraków, Szlak 55), Wierucki Juljusz (Warszawa—Powązki, ul. Tatarska 6).

### Komisja Sportowa:

Przewodniczący: Hugo Grosman, zast. przewodniczącego: red. Stanisław Fächer, sekretarz: mgr. Stanisław Breuer (Kraków, Krakusa 15), członkowie miejscowi: dr. Ignacy Cieszyński (Kraków, Studencka 27, tel. 138—55), dr. Jan Dorawski (Kraków, Sobieskiego 3, tel. 133—63), dr. Jakób Merunowicz (Kraków, Sereno Fenn'a 10, tel. 167—73), inż. Tadeusz Ramza, dr. Kazimierz Harhat-Załuski; członkowie zamiejscowi: Ignacy Bujak (Zakopane, Dworzec Tatrzański), dr. Henryk Szatkowski (Zakopane, Sąd Grodzki), dyr. Roman Loteczka, mgr. Andrzej Rieger (Katowice, ul. Kościuszki 6), Leopold Zylberman (Zakopane, Żywczańskie, dom St. Wawrytki).

(Adresów tu niewyszczególnionych szukać należy w ustępie p. t. Rada Narciarska.)

### Kapitan Sportowy:

Red. Stanisław Fächer (Kraków, ul. Wybickiego 9, tel. 150—60).

### Komisja Turystyczna:

Przewodniczący: red. Stanisław Fächer, sekretarz inż. Tadeusz Ramza, członkowie: dr. Jan Dorawski, Józef Jaworzyński (Kraków, Smoleńska 16), Zygmunt Leisten (Zakopane, Krupówki, tel. 386), dr. Stanisław Leszczycki (Kraków, Grodzka 64. Instytut Geograficzny U. J.), dr. Marjan Schoenowitz (Katowice, ul. Wojewódzka 23), Wojciech Siedlecki (Kraków, Krzywa 7), dr. Kazimierz Harhat-Załuski, dr. Adam Zieliński (Kraków, ul. Studencka 1).

(Adresów tu niewymienionych szukać należy w powyższych ustępach.)

**Komisja Narciarstwa Nizinnego:**
**(Warszawa, Marszałkowska 9, m. 11, tel. 8—37—43):**

Przewodniczący: płk. Stanisław Barzykowski (Warszawa, ul. Marszałkowska 9, m. 11, tel. 8—37—43), sekretarz: kpt. Marjan Frühauf (Warszawa, ul. Ratuszowa 13, tel. służbowy „Korpus" 556—40, wewn. 51), członkowie: kpt. Kawalec (Warszawa, Myśliwiecka 3/5, P. U. W. F., tel. 9—47—43), mjr. Sekunda Włodzimierz (Warszawa, Myśliwiecka 3/5, P. U. W. F., tel. 9—47—43).

**Komisja Wydawnicza:**

Przewodniczący: red. Stanisław Fächer, sekretarz: dr. Zbigniew Grabowski, członkowie: red. Włodzimierz Długoszewski (Kraków, ul. Salwatorska 16), Hugo Grosman, dr. Henryk Szatkowski, dr. Adam Zieliński.

(Adresów tu niewymienionych, szukać należy w powyższych ustępach.)

**Referat Prasowy:**

Dr. Zbigniew Grabowski (Kraków, ul. Konarskiego 22 tel. 150—60).

**Komisja Saneczkarska przy P. Z. N.:**

Przewodniczący: dyr. Roman Loteczka (Kraków, ul. Batorego 19).

# ADRESY OKRĘGOWYCH ZWIĄZKÓW NARCIARSKICH I WSZYSTKICH TOWARZYSTW ZRZESZONYCH

## I. Adresy Okręgowych Związków Narciarskich (O. Z. N.)

Nr. I. Warszawski Okręgowy Związek Narciarski (W. O. Z. N.) — Warszawa, Krakowskie Przedmieście 32 (lokal W. K. N.).

Nr. II. Wileński Okręgowy Związek Narciarski (Wil. O. Z. N.) — Wilno, A. Mickiewicza 30, m. 7, p. Jarosław Nieciecki, tel. 1378.

Nr. III. Lwowski Okręgowy Związek Narciarski (L. O. Z. N.) — Lwów, św. Mikołaja 23.

Nr. IV. Podhalański Okręgowy Związek Narciarski (P. O. Z. N.) — Zakopane, Skrytka pocztowa 167.

Nr. V. Krakowsko-Śląski Okręgowy Zw. Narciarski (Krak. Śl. O. Z. N.) — Kraków, Tad. Kościuszki 3, p. Zemanek Włodzimierz.

Nr. VI. Krynicki Okręgowy Związek Narciarski (K. O. Z. N.) — Krynica, Dom Zdrojowy.

Nr. VII. Grodzieński Okręgowy Związek Narciarski (G. O. Z. N.) — Grodno, Narutowicza 4.

Nr. VIII. Przemyski Okręgowy Związek Narciarski (P. O. Z. N.) — Przemyśl, ul. Słowackiego 14.

Nr. IX. Pomorski Okręgowy Związek Narciarski (Pom. O. Z. N.) — Toruń, przy D. O. K. VIII, płk, Przemysław Nakoniecznikoff.

## II. Adresy Towarzystw należących do P. Z. N.

(Cyfra rzymska w nawiasie oznacza przynależność okręgową. I = warszawski, II = wileński, III = lwowski, IV = podhalański, V = krakowsko-śląski, VI = krynicki, VII = grodzieński, VIII = przemyski, IX = pomorski).

1. (III) Karpackie Towarzystwo Narciarzy — Lwów, pl. Marjacki 4.
2. (V) S. N. Akademickiego Związku Sportowego — Kraków, Tad. Kościuszki 12.

3. (V) Tatrzańskie Towarzystwo Narciarzy — Kraków, Rynek Gł. 25.
4. (IV) S. N. Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego — Zakopane, Dworzec Tatrzański.
5. (III) S. N. I. L. K. S. „Czarni“ — Lwów, Mochnackiego 27.
6. (V) Wintersportclub des Beskidenverein-Bielsko, Wzgórze 14.
7. (III) S. N. L. K. S. „Pogoń“ — Lwów, Rutowskiego 23.
8. (V) S. N. przy Śl. Oddz. P. T. T. „Watra“ — Cieszyn, ul. Bielska 12, tel. 11—35.
9. (I) Warszawski Klub Narciarski — Warszawa, Krakowskie Przedmieście 32.
10. (I) S. N. Akademickiego Związku Sportowego — Warszawa, Akademicka 5.
11. (IV) O. N. Tow. „Sokół“ — Zakopane, Hotel „Sport“ — Karpowicz Adam.
12. (V) K. N. przy Oddz. Babiogórskim P. T. T. — Żywiec.
13. (V) S. N. Żyd. Tow. Tur. Narc. „Makkabi“ — Bielsko, Skr. poczt. 311.
14. (III) S. N. Akademickiego Związku Sportowego — Lwów, Marszałkowska 1. — Nowy Uniwersytet.
15. (V) S. N. Wojsk. Kl. Sport. 3 p. s. p. — Bielsko-Biała, dow. 3 p. s. p.
16. (I) S. N. Wojsk. Kl. Sport. „Unja“ — Lublin, 2 Dyw. Żand. — por. Piotr Myśliński.
17. (III) S. N. Lwowskiego Kl. Sport. „Lechja“ — Lwów, 5 Dyw. Żand., ul. Ochronek 4 — kpt. Rudolf Klemens.
18. (V) Śląski Klub Narciarski — Katowice, ul. Król. Jadwigi 4.
19. (VIII) Przemyskie Towarzystwo Narciarskie — Przemyśl, Słowackiego 14.
20. (IV) S. N. Tow. Sport. „Wisła“ — Zakopane, Skr. poczt. 175.
21. (II) S. N. Akademickiego Związku Sportowego — Wilno, św. Jana 10.
22. (VI) Nowosądeckie Koło Narciarzy — Nowy Sącz, Jagiellońska 28.
23. (VI) Krynicki Klub Narciarski — Krynica Zdrój, Dom Zdrojowy.

24. (III) S. N. Oddz. Stanisławowskiego PTT. — Stanisławów, ul. Sapieżyńska 30.
25. (I) S. N. Poznańskiego Oddz. P. T. T. — Poznań, Chełmońskiego 8, dr. Smoluchowski.
26. (V) S. N. Rob. Kl. Sport. „Legja" — Kraków, Kremerowska 8, Stanisław Kotarba.
27. (IV) S. N. Związku Strzeleckiego — Zakopane, Skr. poczt. 158.
28. (V) Śląski Klub Narciarski — Rybnik, Skr. poczt. 7.
29. (III) S. N. Klubu Tenisowego 1924 — Lwów, Sykstuska 29, Goldmanowa.
30. (III) S. N. K. S. 6 Pułku Lotniczego — Skniłów, Sygniówka.
31. (V) S. N. Tow. Gimn. „Sokół" — Żywiec.
33. (V) S. N. Ż. K. S. „Makkabi" — Kraków, Skr. poczt. 372.
34. (V) Skiabteilung des Deutsch. Alpenvereines — Katowice.
35. (I) S. N. Warszawskiego Klubu Wioślarek — Warszawa, Krak. Przedmieście 32, m. 27.
36. (V) S. N. przy Kole Bielskim Oddz. Babiog. P. T. T. — Biała, Graniczna 5, Wł. Zajączek.
37. (I) S. N. Ż. T. G. S. „Makkabi" — Warszawa, Nalewki 2a.
38. (V) S. N. Zw. Młodz. Chrześc. (Y. M. C. A.) — Kraków, Krowoderska 8.
39. (V) S. N Akademickiego Związku Sportowego — Cieszyn, Kraszewskiego 15.
40. (II) S. N. Wojsk. K. S. „Pogoń" — Wilno, Dow. Obszaru Warownego, st. sierż. Drewnowski B.
41. (II) S. N. Policyjnego Klubu Sportowego — Wilno, Ostrobramska 6.
43. (II) S. N. K. S. 21 Baonu K. O. P. — Niemenczyn.
44. (VII) S. N. Grodzieńskiego K. S. „Cresovia" — Grodno.
45. (V) Towarzystwo Narciarskie — Mościce, Państw. Fabr. Związk. Azot., inż. Tad. Barzykowski.
46. (IX) S. N. Akademickiego Związku Sportowego — Gdańsk, Neugarten 27, Komisarjat Generalny R. P. Wydz. Wojsk., Jerzy Miecznikowski.
47. (V) S. N. Tow. Gimn. „Sokół" — Chrzanów, Fabr. Lokomotyw, Stanisław Loegler.
48. (I) S. N. Oddz. Warsz. Tow. Krajoznawczego — Warszawa, Karowa 31.

49. (II) S. N. Wileńskiego Tow. Wioślarskiego — Wilno, Mickiewicza 15.
50. (IV) S. N. Ż. K. S. „Hagibor" — Nowy Targ, Ludźmierska 11, Freyówna Gizela.
52. (III) S. N. „Sokół" Macierz — Lwów, Zimorowicza 8.
53. (I) S. N. Kl. Sp. „Rodzina Wojskowa" — Warszawa, Al. Szucha 14/16.
55. (I) Podlaski Klub Narciarski — Biała Podlaska, Samolotowa 3.
57. (I) S. N. Związku Młodzieży Wiejskiej — Warszawa, Raszyńska, 58, m. 18, Adam Miłobędzki.
58. (V) S. N. T. S. „Wisła" — Kraków, Wielopole 4.
59. (I) S. N. Akademickiego Związku Sportowego — Poznań, Zamek.
60. (V) Wintersportverein — Katowice, Dyrekcyjna 10. Dom Sportowy Friemel.
61. (VIII) S. N. Oddz. Drohobycko-Borysławski P. T. T.— Drohobycz 2 „Polmin", inż. Marjan Kozłowski.
62. (V) S. N. Tow. Tur. „Przyjaciele Przyrody w Polsce" — Bielsko, Śląsk Cieszyński, restaur. „Tivoli".
63. (V) O. N. „Sokoła" — Brzeszcze, pow. Oświęcim.
64. (I) S. N. Ż. T. Krajoznawczego — Warszawa, Królewska 51.
65. (V) S. N. Kolejowego Przysposobienia Wojskowego — Kraków, pl. Matejki 12, D. O. K. P.
66. (VI) S. N. Kółka Sportowego „Krynica" — Krynica-Zdrój.
67. (V) S. N. Oddz. Tarnowskiego P. T. T. — Tarnów, III Gimn., Nowy Świat.
68. (V) S. N. Żyd. Akademickiego Koła Miłośników Krajoznawstwa — Kraków, A. Potockiego 8, M. Dortheimer.
69. (IV) O. N. „Sokoła" — Jordanów.
70. (II) S. N. Tow. Pracowników Kolejowych „Ognisko "— Wilno, Mickiewicza 30, m. 7, Jarosław Niecieck i.
71. (V) S. N. Kolejowego Przysposobienia Wojskowego — Limanowa dworzec kolejowy.
72. (VIII) S. N. Związku Strzeleckiego przy Powiatowej Komendzie — Sambor, Spokojna 8, Z. Gutterer.
73. (IV) S. N. Kolejowego Przysposobienia Wojskowego — Zakopane.

74. (I) S. N. Zw. Urzędn. Stow. „Zjednoczenie" — Warszawa, Żabia 5 (Wybrzeże Saskiej Kępy 32, przystań).
75. (V) S. N. R. T. S. „Jutrzenka" — Kraków, Lubelska 23, M. Leinkram.
76. (III) S. N. Koła Miejsc. Oddz. Stanisławowskiego P. T. T. — Skole.
77. (VI) S. N. Oddz. Związku Strzeleckiego — Nowy Sącz, Długosza 42.
78. (I) S. N. Żyd. Tow. Krajoznawczego — Będzin, pl. 3 Maja 4.
79. (V) S. N. Ż. T. G. S. „Makkabi" — Żywiec II.
80. (V) S. N. Kl. Sport. „Beskid" — Andrychów, Małopolska.
81. (VIII) Towarzystwo Narciarskie 2 psp — Sanok, dowództwo 2 psp.
82. (III) S. N. Oddz. Koła Sp. 27 p. a. l. — Włodzimierz, Powiatowy Komitet WF i PW, por Wodziński Tadeusz.
83. (I) S. N. Żeglarskiego Związku — Warszawa, Czerniakowska 195.
84. (I) S. N. Tow. Gimn. Sokół im. Grażyny — Warszawa, Chopina 17, m. 6, Paschalisówna.
85. (III) S. N. Ż. T. G. „Dror" — Lwów, Kościuszki 18, Oswald Horowitz.
86. (VI) S. N. Związku Strzeleckiego — Krynica-Zdrój.
87. (V) S. N. P. T. G. „Sokół" — Jaworzno, pow. Chrzanów.
88. (III) S. N. Żyd. Koła Miłośników Krajoznawstwa — Lwów, Kilińskiego 1, inż. M. Lau.
89. (V) Jastrzębski Klub Narciarski — Jastrzębie-Zdrój, G. Śląsk.
90. (IV) S. N. Ż. K. S. „Makkabi" — Nowy Targ, Sobieskiego 19, H. Langer.
91. (IV) S. N. Ż. K. S. „Makkabi" — Zakopane, Skr. poczt. 15.
92. (III) S. N. Ż. K. S. „Hasmonea" — Lwów, Kilińskiego 3/III.
93. (V) S. N. Ż. T. G. S. „Makkabi" — Andrychów.
94. (IX) Bydgoski Klub Narciarski — Bydgoszcz, Nad Portem 2.
95. (V) S. N. Przy Ognisku Kolejowego Przysposobienia Wojskowego — Stróże.
96. (III) S. N. Przy Ognisku Kolejowego Przysposobie-

nia, Wojskowego — Lwów, Marsz. Focha 2 A. Józef Piotrowicz.

97. (I) S. N. Tow. Wioślarskiego — Warszawa, Foksal 19.

98. (V) Towarzystwo Krzewienia Narciarstwa — Kraków, Studencka 1.

99. (I) Harcerski Klub Narciarski — Warszawa, Zielna 35, m. 9.

100. (IV) S. N. Ogn. Związku Podhalan — Rabka-Zdrój, Urząd gminny, Wł. Bala.

101. (V) S. N. Wojsk. Klubu Sportowego — Cieszyn.

102. (V) Towarzystwo Wioślarsko-Narciarskie — Kraków, Urzędnicza 30, dr. Bolesław Luster.

103. (V) S. N. Krakowskiego Klubu Tenisowego — Kraków, Rynek Gł. 40, II p.

104. (V) Towarzystwo Przyjaciół Zwardonia Oddz. Narc. „Rachowiec" — Zwardoń.

105. (V) S. N. Związku Strzeleckiego — Chrzanów.

106. (IV) S. N. Ż. K. S. „Hagibor" — Zakopane, Skr. poczt. 225.

107. (VI) S. N. Tow. Gimn. „Sokół" — Nowy Sącz, ul. Długosza.

108. (III) Okręgowa Sekcja Narciarska Kolejowego Przysposobienia Wojskowego — Stanisławów.

109. (III) S. N. Związku Oficerów Rezerwy — Lwów, Plac Marjacki 4, III p.

110. (I) Sekcja Zimowa Polskiego Klubu Campingowego — Warszawa, Niecała 3, m. 7.

111. (V) S. N. Związku Powstańców Śląskich — Bystra Śląska.

112. (V) S. N. Tow. Gimn. „Sokół" — Tarnów, pl. Sobieskiego 2, kpt. Frączkiewicz.

113. (V) O. N. Żyd. Tow. Gimn. Sport. „Samson" — Tarnów, Skr. poczt. 150.

114. (V) S. N. Ż. T. G. „Makkabi" — Chrzanów, Al. Henryka, Helena Zając.

115. (V) O. N. „Sokoła" — Kraków—Podgórze, Sokolska 17.

116. (V) S. N. Ż. T. G. S. „Makkabi" — Wadowice, Alfred Wischik.

117. (V) Klub Narciarski — Kęty, Drogerja Leona Walentyńskiego.

118. (VIII) S. N. T. G. „Sokół" — Jasło, Kasa Oszczędności, Tadeusz Garbacik.

119. (VIII) Krośnieńskie Tow. Narciarskie — Krosno, Rynek 2.
120. (III) S. N. Amatorski K. S. „Bona“ — Krzemieniec, Trynitarska 4, Michał Rysz.
121. (III) S. N. Żyd. Klubu Sport. „Hasmonea“ — Krzemieniec, Czackiego 10, Chaim Fiszman.
122. (III) S. N. Pol. Sport. „Horyń“ — Krzemieniec, Pow. Komenda P. P.
123. (III) S. N. Krzemienieckiego Klubu Sportowego — Krzemieniec, Zarząd Drogowy.
124. (I) S. N. Klubu Wioślarskiego „Wisła“ — Warszawa, Wioślarska.
125. (IX) S. N. Kl. Sport. „Gdynia“ — Gdynia, Skrytka poczt. 81.
126. (III) S. N. L. K. S. „Świteź“ — Lwów, Ogrodnicka 11/3, p. Teliczek.
127. (VIII) S. N. przy Drużynie Harcerskiej — Zagórz k. Sanoka, Batruch Zdzisław.
128. (VIII) S. N. Wojsk.-Cywil. Kl. Sport. „Korona“ 6-go p. s. p. — Sambor, Dowództwo 6 psp.
129. (II) S. N. K. S. „Strzelec“ — Wilno, Żeligowskiego 4.
130. (V) S. N. Akademickiego Oddziału Związku Strzeleckiego — Kraków, Karmelicka 34, II p.
131. (III) S. N. Żyd. Tow. Krajoznawczego w Polsce — Lwów, Piekarska 6.
132. (VIII) S. N. K. S. Wych. Fiz. „Biali“ — Borysław, Kasa Chorych, Juljan Aleksiewicz.
133. (V) S. N. Żyd. Tow. Gimn. Sp. „Kadimah“ — Oświęcim, pl. Kościuszki 6, Wiktor Turner.
134. (I) S. N. Związku Pracowników Przemysłowych i Handlowych — Starachowice, poczt. Wierzbnik, Skr. poczt. 29.
135. (I) S. N. Polsk. Tow. Tatrzańskiego — Kielce.
136. (III) S. N. Oddz. Związku Strzeleckiego — Tarnopol, Pasaż Adlera 8.
137. (III) S. N. Wojsk.-Cywil. K. S. „Pogoń“ — Stryj, Składnica Mat. Int., por. Zawojski Tadeusz.
138. (III) S. N. Kl. Sport. „Rewera“ — Stanisławów, Skr. poczt. 26a.
139. (IV) S. N. Powiat. Związku Strzeleckiego — Nowy Targ, Rynek.
140. (IV) S. N. T. S. „Wisła“ — Szczawnica, Pensjonat „Sobieski“.

41. (IV) S. N. przy Oddz. Związku Legjonistów — Jordanów.
142. (V) S. N. Kolejowego Przysposobienia Wojskowego — Zebrzydowice.
143. (V) Klub Narciarski — Milówka.
144. (V) S. N. Żyd. Tow. Gimnastycznego — Kraków, Orzeszkowej 7.
145. (VI) S. N. Kolejowego Przysposobienia Wojskowego — Nowy Sącz, Warsztaty Główne I kl., Stanisław Talar.
146. (VI) S. N. Tow. Gimn. „Sokół" — Gorlice.
147. (VII) S. N. W. K. S. 41 p. p. im. Marszałka J. Piłsudskiego — Suwałki.
148. (VII) S. N. Kl. Sp. „Rodziny Wojskowej" — Grodno, Zamkowa 1.
149. (III) Oddział Narciarski przy Zjednoczeniu Organizacyj Społecznych Powiatu Krzemienieckiego — Krzemieniec, Dyrektorska 29., Aleksander Berger.
150. (V) S. N. Klubu Sportowego „Cracovia" — Kraków, ul. Wielopole 4.
151. (V) Okocimski Klub Narciarski — Okocim.
152. (I) S. N. Kolejowego Przysp. Wojsk. — Warszawa, Foksal 17. m. 3.

# UPRAWNIENIA NARCIARZY ZRZESZONYCH W P. Z. N.

Członkowie Klubów zrzeszonych w Polskim Związku Narciarskim, korzystają z uprawnień, jakie dany klub dla swych członków wyjedna, a ponadto z następujących **przywilejów:**

1) na podstawie **legitymacji P. Z. N. (czarnej)** zaopatrzonej w nalepkę ważności na dany sezon:

a) **ze zniżki** 33 i 1/3% na kolejach na t. zw. **„szlakach narciarskich"** w wszystkich klasach i pociągach — **w ciągu sezonu zimowego** (od 1 grudnia do 30 kwietnia) podczas przejazdów sportowych lub turystycznych — z nartami.

b) **ze zniżki** 33 i 1/3% na kolejach na t. zw. **„szlakach turystycznych“** w wszystkich klasach i pociągach — **w ciągu całego roku bez przerwy** — podczas przejazdów turystycznych.

c) z możności nabycia biletu kuponowego **„1000 kilometrów dla narciarzy“** na t. zw. szlakach narciarskich— **w ciągu sezonu zimowego** (od 1 grudnia do 30 kwietnia) dla przejazdów sportowo turystycznych z nartami.

2) na podstawie **legitymacji turystycznej P. Z. N. (żółtej)** zaopatrzonej w nalepkę ważności na sezon bieżący oraz w wizę władzy administracyjnej I instancji i najbliższego Konsulatu Republiki Czechosłowackiej:

a) z uprawnień wynikających z **konwencji turystycznej** zawartej z Czechosłowacją t. j. swobodnego **przekraczania granicy polsko-czechosłowackiej** i swobodnego poruszania się w pasie turystycznym.

b) z 25% **zniżki na kolejach czechosłowackich** w pasie turystycznym o ile liczba uczestników wycieczki, wynosi **10 osób.**

3) Ponądto członkowie korzystają na podstawie legitymacji P. Z N. z **ulg w schroniskach,** należących do towarzystw zrzeszonych w P.Z.N. i z ulg przy nabywaniu wydawnictw związkowych.

4) **Każdy członek zrzeszony w P. Z. N.** wykupujący nalepkę ważności na dany sezon otrzymuje **bezpłatnie Informacyjny Kalendarz Narciarski,** wydawany przez Polski Związek Narciarski.

5) **Każdy członek** zrzeszony w P. Z. N., wykupujący nalepkę na dany sezon **otrzymuje** począwszy od grudnia 1933 — **4 zeszyty Ilustrowanego Pisma Narciarskiego,** wydawanego przez Polski Zw. Narciarski.

Pismo będzie doręczane przez Komisję Wydawniczą P. Z. N. **bezpośrednio do domu każdego zrzeszonego narciarza.** Dla uniknięcia pomyłek należy w swym klubie podać dokładny adres, na specjalnych przez Związek rozsyłanych blankietach adresowych, które należy wypełnić przy sposobności wpisu do Klubu.

# JAK TOWARZYSTWO MOŻE ZOSTAĆ CZŁONKIEM POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO

Członkiem Polskiego Związku Narciarskiego może zostać **jedynie Towarzystwo, Sekcja, Koło** lub **Oddział Narciarski.** Kto więc chce korzystać z uprawnień, jakie zapewnia Polski Związek Narciarski, winien wpisać się do któregokolwiek towarzystwa, zrzeszonego w Polskim Związku Narciarskim.

**Towarzystwo** pragnące zrzeszyć się w Polskim Związku Narciarskim musi spełniać **następujące warunki:**

Towarzystwo musi liczyć **conajmniej 10 członków** w tych miejscowościach, w których **niema żadnego** innego towarzystwa narciarskiego, oraz **conajmniej 25 członków** w tych miejscowościach gdzie **istnieje** już towarzystwo należące do P.Z.N.

Aby zostać członkiem zwyczajnym P.Z.N. (klub narciarski, sekcja lub oddział narciarski innego sportowego lub turystycznego towarzystwa, względnie koło narciarskie — szkolne, wojskowe i t.p.) należy zwrócić się do **sekretarjatu** Zarządu Głównego Polskiego Związku Narciarskiego **(Kraków, ul. Studencka Nr. 1.)** o deklarację przystąpienia do Związku oraz o statut Związku. **W deklaracji i statucie** uwidocznione są szczegółowo **warunki przyjęcia do Związku.**

Wypełnioną deklarację wraz z wymaganemi załącznikami należy przedłożyć w właściwym zarządzie **Okręgowego Związku Narciarskiego,** który prośbę taką opinjuje. Ostatecznego przyjęcia dokonuje na wniosek Zarządu Głównego, **Rada Narciarska P. Z. N.**

# MISTRZOWIE POLSKI W NARCIARSTWIE W LATACH 1920—1933

(Za okres dziesięciolecia 1920—1929, podane są tylko nazwiska Mistrzów Polski za bieg złożony; w następnych latach wymienieni są mistrzowie we wszystkich konkurencjach przewidzianych programem mistrzostw).

1920 — **Franciszek Bujak** (SNPTT), Zakopane.

1921 — **Franciszek Bujak** (SNPTT), Zakopane.

1922 — **Andrzej I. Krzeptowski** (SNPTT), Zakopane.

1923 — **Andrzej I. Krzeptowski** (SNPTT), Zakopane.

1924 — **Henryk Mückenbrunn** (SNPTT), Zakopane.

1925 — **Henryk Mückenbrunn** (SNPTT), Zakopane.

1926 — **Franciszek Wende**, Czechosłowacja, H. D. W.

1927 — **Ottakar Nemecky**, Czechosłowacja, C. S. L.

1928 — **Bronisław Czech** (SNPTT), Zakopane.

1929 — **Hans Vinjarengen**, Norwegja, N. S. F.

1930 — Mistrz Polski: **Karol Szostak** (SNPTT), Zakopane; bieg 18 km.: Zdzisław Motyka (Wisła), Zakopane; bieg 50 km.: Zdzisław Motyka (Wisła), Zakopane; skok otwarty: Franciszek Cukier (Sokół), Zakopane; bieg pań: Stanisława Staszel-Polankowa (Sokół), Zakopane; bieg zjazdowy: Władysław Suleja (SNPTT), Zakopane; bieg rozstawny 5×10 km.: SNPTT, Zakopane.

1931 — Mistrz Polski: **Antonin Barton**, Czechosłowacja, C. S. L.; bieg 18 km.: Antonin Barton, Czechosłowacja, C. S. L.; bieg 50 km.: Zdzisław Motyka (Wisła), Zakopane; skok otwarty: Sigmund Schwab, Austrja, A. Oe. S. V.; bieg pań: Bronisława Staszel-Polankowa (Sokół), Zakopane; bieg zjazdowy: Stanisław Marusarz (SNPTT), Zakopane; bieg rozstawny 5×10 km.: SNPTT, Zakopane.

1932 — Mistrz Polski: **Stanisław Marusarz** (SNPTT), Zakopane; bieg 18 km.: Władysław Berych (SNPTT), Zakopane; bieg 50 km.: Władysław Berych (SNPTT), Zakopane; skok otwarty: Stanisław Marusarz (SNPTT), Zakopane; bieg pań: Zofja Stopkówna (SNPTT), Zakopane; bieg zjazdowy: Władysław Suleja (SNPTT), Zakopane; bieg rozstawny 5×10 km.: SNPTT, Zakopane.

1933 — Mistrz Polski: **Izydor Łuszczek** (Wisła), Zakopane; bieg 18 km.: Cyryl Musil, Czechosłowacja, C. S. L.; bieg 50 km.: Cyryl Musil, Czechosłowacja, C. S. L.; skok otwarty: Stanisław Marusarz (SNPTT), Zakopane; bieg pań: Zofja Stopkówna (SNPTT), Zakopane; bieg zjazdowy: Stanisław Marusarz (SNPTT), Zakopane; slalom: Jan Schindler (Wisła), Zakopane; kombinacja alpejska: Stanisław Marusarz (SNPTT), Zakopane; bieg zjazdowy pań: Bronisława Staszel-Polankowa (Sokół), Zakopane; bieg rozstawny 5×10 km.: SNPTT, Zakopane.

W punktacji o **nagrodę Pana Prezydenta Rzeczypospolitej** za największą ilość odznaczonych narciarską odznaką za sprawność prowadzi **po siedmiu latach** rozgrywki **Towarzystwo Narciarskie 2 p. s. p. w Sanoku**; w roku 1933 prowadziło w punktacji — Towarzystwo Narciarskie 2 p. s. p. w Sanoku.

Największą ilość **odznak górskich** zdobyło w roku 1933 — **Karpackie Towarzystwo Narciarzy** we Lwowie.

# JAZDA NA NARTACH

## Skrót kursu ćwiczeń dla początkujących w terenie górskim.

Zestawił Stanisław Faecher.

Przy nauce początkujących, kładzie się nacisk na **najszybsze przygotowanie** ich do swobodnej i pewnej (wolnej od upadków) **jazdy terenowej.** Dlatego też opanowanie poszczególnych ewolucyj, nie jest wyłącznym celem dla siebie, lecz **tylko środkiem,** mającym dać początkującym — pewne i trwałe podstawy do poruszania się na nartach w **terenie górskim.** Postęp w ćwiczeniach boiskowych musi więc być sharmonizowany z umiejętnością zastosowania nabytych wiadomości do praktycznego życia narciarskiego.

**Techniczny poziom** naszych współczesnych narciarzy, którzy w ciągu ostatnich kilku lat uczyli się jazdy na nartach — jest niestety stosunkowo **bardzo niski.** Jest to wynik — czy to **niedostatecznego szkolenia,** czy też lekceważenia konieczności opanowania **podstawowych elementów jazdy.** W związku z tem, nadmiernie mnożą się nieszczęśliwe wypadki, a duża ilość narciarzy, nie osiągnąwszy odpowiedniej umiejętności — zraża się do narciarskiego sportu i turystyki na nartach.

Stałe ćwiczenie i **doskonalenie się w jeździe na nartach,** winno być przeto celem każdego narciarza. Ułatwić do pewnego stopnia może to poniższy **„skrót ćwiczeń dla początkujących“,** który umieszczony w „Kalendarzu Narciarskim“, znajduje się w rękach każdego narciarza, zrzeszonego w Polskim Związku Narciarskim.

**Skrót poniższy nie jest jednak podręcznikiem, ani też samouczkiem.** Zadaniem jego jest **umożliwienie kontroli** podczas ćwiczeń, oraz **uzupełnienie** wiadomości nabytych na praktycznym kursie, od którego każdy narciarz winien zaczynać. Z uwagi na cel tych wskazówek — pominięto w nich wszystko, co się bezpośrednio nie odnosi do danych ćwiczeń. Obejmują one najniezbędniejszy jedynie materjał w zakresie wymagań **dla początkujących narciarzy,** zamierzających jeździć na nartach w terenie górskim.

W schematycznym „skrócie ćwiczeń“ używa się następujących **wyrazów technicznych:** „Górna“ — narta, kij, kolano, krawędź i t. d. — podczas stania, podchodzenia lub zjazdu — dany przedmiot lub jego część, albo też część ciała — bliższe strony stoku (wyżej położone). Przeciwieństwo tego określenia — „dolna“ narta, kij, krawędź, kolano i t. p.

„Wewnętrzna“ narta, kij, krawędź, noga, kolano i t. d., przedmioty te, lub części ciała, znajdujące się bliżej środka łuku, lub skrętu. Przeciwieństwo tego określania — słowo „zewnętrzny“.

„Obciążona“ narta, noga i t. p. — narta i t. d., na której spoczywa ciężar ciała narciarza. Przeciwieństwo — „odciążona“, lub „oswobodzona od ciężaru“.

„Zacinanie“ — stanie, podchodzenie, lub jazda na krawędziach nart (t. z. „kantowanie“), czyli przechylenie powierzchni ślizgowych nart — pod kątem do śniegu.

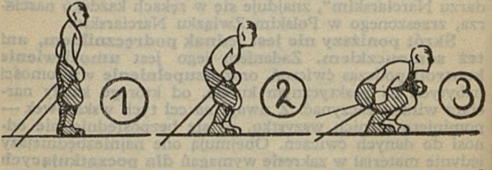
Narta „prowadząca“ — narta utrzymująca kierunek jazdy.

Nazwy sprzętu używane są w następujący sposób: „narta“ — płoza wraz z wiązaniem; „wierzch“, „ślizg“, „przód“, „nasada dzioba“, „dziób“, „tył“, „krawędź“, „stopa“ i t. d., narty — odnośne, łatwo rozpoznawalne części narty; przy kijach: „grot“, „talerzyk“, „pętla“ i t. d.

Celem łatwiejszego unaocznienia poszczególnych elementów i faz ewolucyj — dodano do niniejszego skrótu ćwiczeń rysunki schematyczne, które kreślił B. Czech.

## I. RUCHY WSTĘPNE.

### 1. Postawa zasadnicza.




*Postawy narciarskie. 1) Postawa zasadnicza 2) postawa półkuczna 3) postawa kuczna.*

Stoi się **swobodnie** na nartach, równo równolegle obok siebie ułożonych (odległość pół szerokości płozy). **Ciężar ciała** rozłożony **równomiernie** na całe stopy z przewagą na pięty. Ciało proste — nogi w kolanach i biodrach nieco **ugięte**, kolana razem.

## 2. Kije.

Chwyta się kije przez pętle tak, aby **tętnice** pozostały wolne. Ujmując kije wraz z pętlami unosi się je, a opuszczając ramiona swobodnie wzdłuż ciała — odsuwa się groty kijów w tył i utrzymuje **nad śniegiem**.



*Sposób ujęcia kija przez pętlę.*

## 3. Postawa półkuczna i kuczna.

Postawy te wynikają z **postawy zasadniczej**, przez średnie względnie głębokie **ugięcie kolan**. Ciężar ciała na obu nartach, pięty na deskach, kolana razem, ciało swobodnie, naturalnie wychylone do przodu.



*Chód po równem. Zacienione partje oznaczają ciężar ciała względnie nacisk.*

## 4. Chód po równem.

Jest on **podobny do marszu pieszego**. Unosząc piętę nogi kroczącej — przeciąga się nartę o długość kroku. Pięta opada, a równocześnie następuje nacisk ciężaru ciała na nartę wysuniętą w wypadzie. W tym momencie — druga noga rozpoczyna krok kolejny. Nart nie podnosić, lecz **ślizgać**, akcentując kroki **wypadami**.

W chwili kończenia kroku **wbija się kij** przeciwnego boku w śnieg i odpycha przy wypadzie nogi kroczącej.

## 5. Ślad narciarski.

Chód pozostawia **ślad równy**, narty są blisko siebie. Narciarze chodzą **jednym śladem**, jeden za drugim, w niewielkich odstępach.

## 6. Zwrot na równem.



*Zwrot na równem. 1) Początek zwrotu — narta stoi prostopadle 2) narty naprzemian zwrócone — kije po stronie narty jeszcze nie zwróconej 3) przeniesienie narty i kija na właściwą stronę. (Zacienione partje oznaczają ciężar ciała, względnie nacisk).*

Z postawy zasadniczej:

a) Kije wbić prostopadle w śnieg obok stóp. Podnieść nogę (np. prawą) z nartą wprzód do góry tak, aby stanęła **prostopadle** i oprzeć jej tył obok dzioba narty (lewej), leżącej na śniegu.

b) Przełożyć nartę **ruchem skręcającym nazewnątrz** tak, aby spoczęła **prawie równolegle** na śniegu obok narty drugiej — dziób obok tyłu — stopy swobodnie rozsunięte, kolana ugięte. Równocześnie z tym ruchem — usunąć kij i przenieść go w tył za nartę jeszcze nie zwróconą. (Jest to moment, w którym kije są po jednej i tej samej stronie narty jeszcze nie zwróconej.)

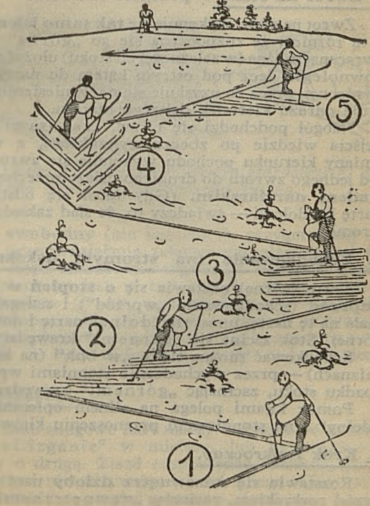
c) Pozostałą nartę (w danym wypadku lewą) unieść, zginając kolano i **naciskając piętą** (dziób do góry) i prze-

nieść — obracając koło nogi już zwróconej, poczem położyć **równo i prawie równolegle** w postawie zasadniczej. Równocześnie przenieść kij na właściwą stronę.

Zwrot — ćwiczyć zrazu w **oddzielnych fazach**, później jednym **płynnym ruchem**, nie opierając tyłu narty o śnieg, lecz jedynie zaznaczając oparcie.

Opanować należy także z w r o t s k o k i e m, przy którym skacze się w górę i podciągnąwszy nogi — kolana pod piersi — i unosząc kije, zwraca się w powietrzu o 90 lub 180 stopni w dowolną stronę, poczem opada na śnieg uginając kolana.

## II. PODCHODZENIE.




*Schemat podejścia na stok. 1) Podejście zakosem — zwrot na stoku 2) podejście schodkowaniem wprzód 3) podchodzenie schodkowaniem poprzecznem (w bok) 4) krok rozkroczny 5) podchodzenie z odstawianiem dolnej narty.*

## 1. Podejście na łagodne zbocze.

Podchodzi się jak przy marszu po równem, przy silnem opieraniu się na kijach (przeciwdziałanie usuwaniu się w tył). Narty przesuwać ślizgając, a gdy to staje się trudnem, stawiać kroki „przybijające", unosząc dzioby i wgniatając całe narty w śnieg — **naciskiem pięt.**

## 2. Stanie na stoku.

Postawa na stoku (zasadnicza, półkuczna, i kuczna) jest taka sama, jak na równem — z tą różnicą, że „górna" noga o ugiętem kolanie wysunięta jest **wprzód**, a stok „zacięty" jest (kantowanie) „górnemi" krawędziami.

## 3. Zwrot na stoku — podejście zakosami.

Zwrot na stoku wykonuje się **tak samo jak na równem**, z tą różnicą, że rozpoczyna się go „górną" nogą. Nartę zwracaną, można (w zależności od stoku) ułożyć **niezupełnie równolegle**, lecz pod ostrym kątem do narty jeszcze nie zwróconej, przez co uzyskuje się na wzniesieniu, oraz otrzymuje odrazu kierunek dalszego marszu.

Naogół podchodzi się t. zw. „zakosami". Szlak podejścia wiedzie po zboczu **zygzakiem**, a w miejscach zmiany kierunku pochodu wykonuje się zwroty na stoku. Od jednego zwrotu do drugiego należy przechodzić wąskim **śladem narciarskim.** (Gdy musi się odstawiać jedną nartę ku dołowi — świadczy to, że ślad zakładany jest zbyt stromo).

## 4. Schodkowanie (na stromym uskoku zbocza).

Nartę (górną) odstawia się **o stopień w górę** i krok **naprzód** (schodkowanie „wprzód") i nalegając ciężarem ciała na tę nartę, unosi się „dolną" nartę i dostawia się do górnej. Stok zacina się „górnemi" krawędziami.

Schodkować można także **„w bok"** (na krótkich strominach) — przez wychodzenie stopniami wprost po linji spadku stoku, zacinając „górnemi" krawędziami.

Pomoc kijami polega na silnem opieraniu się o kij „dolny" i na stopniowem przenoszeniu kijów.

## 5. Krok rozkroczny.

Rozstawia się **nazewnątrz dzioby** nart i kroczy naprzód rozkrokiem, zacinając „wewnętrznemi" krawędzia-

mi. Baczyć, by tyły nart **nie krzyżowały się** ze sobą. Opierać się na kijach i przenosić je z tyłu za nartami, pracując naprzemian, jak przy zwykłym chodzie.

## III. ZJAZD PROSTY.

### 1. Postawa zjazdowa.

Postawa zjazdowa jest **podobna do postawy zasadniczej**. Narciarz stoi **niewymuszenie** na nartach równolegle i blisko obok siebie leżących. Ciało proste, nogi w biodrach i kolanach **lekko ugięte** — kolana razem.



*Postawy zjazdowe. 1) Ćwiczebna pozycja zjazdowa; 2) postawa półkuczna; 3) postawa kuczna.*

Układ ciała **swobodny** (nie kurczowy), przygotowany do sprężystego przeciwdziałania uderzeniom nierówności terenu. Jedna stopa nieznacznie wysunięta **wprzód**. Ciężar ciała rozmieszczony jest w ten sposób, że narta nieco wprzód wysunięta (t. zw. „prowadząca“) — jest nieznacznie **oswobodzona od ciężaru**. Sposób trzymania kijów, jak przy postawie zasadniczej. Ręce opuszczone swobodnie — kije z tyłu **uniesione**, groty nad śniegiem.

### 2. Przed zjazdem.

Powierzchnie ślizgowe nart należy **oczyścić ze śniegu** przez „prześlizganie“ w miejscu, lub „przetarcie“ jednej narty o drugą. Zjazd rozpoczynać krokami, prześlizgując narty i nie odrywając ich od śniegu. Gdy narty zaczynają „nieść“ — przyjąć **postawę zjazdową**.

### 3. W zjeździe prostym.

**Stać mocno na nartach,** kładąc ciężar ciała na całe stopy. Narta wysunięta nieco wprzód, jest w nieznacznym stopniu **„odciążona".** Zachować **wąskotorowy bieg nart** — tuż obok siebie (bez odstępu między nartami).

„Wąskotorowy" bieg nart w zjeździe ma znaczenie **szkolne.** Naogół — na większości stoków i śniegów — zjeżdża się **wąskim śladem**; jednakże w zależności od terenu i gatunku śniegu, można odstąpić od tej reguły, wdrażanej od samego początku.

Baczyć na pozycję ciała! Kolana lekko ugięte. Ciało utrzymane miękko, **bez zwieszania do przodu.** Widoczne ma być **sprężyste przygotowanie ciała do neutralizowania uderzeń nierówności terenu.**

### 4. Zjazd w postawie półkucznej i kucznej.

Przez średnie, względnie większe **ugięcie kolan,** przechodzi się w zjeździe do postawy „półkucznej" względnie „kucznej". Położenie nart i ich obciążenie jest takie, **jak w zasadniczej postawie** zjazdowej. Pięt od nart **nie odrywać** — kolana razem — **siedzenie nisko.** Ciało nachyla się naturalnie **do przodu** i to **tem więcej, im stromszy jest stok.**

Sposób trzymania kijów normalny (z tyłu).

Wskazane jest już od samego początku ćwiczyć krótkie, **ostre zjazdy proste** („strzałą") na stromych stokach, z łagodnem przejściem w równinę („wybieg").

### 5. Zmiany postawy w zjeździe prostym.

Ćwiczyć w czasie zjazdu przechodzenie z jednej postawy w drugą. Przy przejeżdżaniu t. zw. „fali w terenie", zjeżdżając w postawie półkucznej lub kucznej — należy wyprostować się nieco gdy stok staje się stromszy i powrócić **do postawy kucznej,** gdy stok bezpośrednio po tem staje się nagle płaski, lub podnosi się w t. zw. „przeciwstok".

### 6. Ćwiczenia równoważne w zjeździe prostym.

Celem wyrobienia zmysłu równowagi, oraz celem przygotowania ciała do opanowania nart, tudzież do jazdy krzywolinijnej — należy ćwiczyć:

a) Zjazd bez kijków, w postawie zasadniczej, półkucznej i kucznej, oraz ze zmianami postaw w zjeździe.

b) Zjazd z odciążaniem jednej narty, bądź przez jazdę na jednej narcie przy podnoszeniu drugiej nad śnieg, bądź przez kolejną zmianę tego ćwiczenia

c) Zjazd przez wąskie i niskie bramki (ustawione z kijów) w linji prostej, przyczem pomiędzy bramkami należy się prostować.

d) Zjazd skręcający krokiem zwrotnym. W czasie zjazdu podnosić i odstawiać nartę pod pewnym (ostrym) kątem do linji zjazdu nazewnątrz, poczem unosić drugą nartę i dostawiać ją do równoległego biegu obok pierwszej. Krok ten powtarzać, aż uzyska się pożądaną zmianę kierunku jazdy.

## 7. Trawersowanie i zjazd zakosami.

W poprzek stoku („trawersem") zjeżdża się w postawie zależnej od terenu (półkuczna lub kuczna), przyczem narta górna jest wysunięta nieco wprzód. Ciężar ciała spoczywa równomiernie na obu stopach — górne krawędzie nart „zacinają" stok. Kije normalnie.

Zjeżdżając tak w niewielkiej szybkości — przez lekkie skręcenie ciała do stoku wjeżdża się na zbocze i zatrzymuje. W miejscu zatrzymania wykonuje się „zwrot na stoku", poczem zjeżdża się „trawersem" w nowym kierunku do następnego punktu zatrzymania się i następnego zwrotu i tak dalej „zygzakiem" — na dół.

## 8. Zachowanie się podczas upadku.

W razie upadku starać się **upaść ku stokowi — na bok.** Uporządkować narty **równolegle w poprzek stoku, poniżej narciarza.** Podciągnąwszy nogi jak najbardziej, usiłować powstać swobodnie, lub **przy pomocy kijów.** „Górny" kij ująć w ten sposób, że „górna" ręka ujmuje go nad grotem, a „dolna" (z wiszącym na niej kijem dolnym) chwyta go u rękojeści. Opierając się w ten sposób o kij, można łatwo powstać. **Unikać opierania się dłonią o śnieg.**

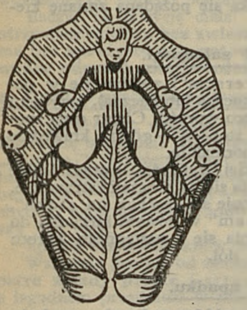
(Padanie **nie jest** oczywiście „ćwiczeniem" — znajomość jednak **zachowania się przy upadku** jest konieczna. Początkujący ma skłonność do upadania i to często bez najmniejszego powodu. Skłonność tę należy zwalczać, gdyż wynika ona **raczej z bojaźni,** a nie zawsze z utraty równowagi. Celem narciarza jest **„jazda bez upadku").**

## IV. OPANOWANIE NART.

(Cwiczenia z tego zakresu mają **podstawowe znaczenie** dla umiejętności jazdy i są punktem wyjścia dla jazdy krzywolinijnej. Należy przeto wdrożyć je sobie całkowicie).

### 1. Pług.

Z postawy połkucznej w zjeździe, **prostuje się nieco** podczas jazdy **kolana,** przyczem rozkracza się nogi i przez **silny nacisk piętami** — rozsuwa się **równomiernie i symetrycznie** tyły nart **nazewnątrz.** Dzioby skierowane pod mniej lub więcej ostrym kątem do siebie, pozostają na równej wysokości — w nieznacznej odległości od siebie (zważać, by **nie krzyżowały się**).



*Schematyczna pozycja »pługu«.*

Narty obciąża się naciskiem pięt równomiernie, a stok lekko „zacina" wewnętrznemi krawędziami. Ręce z kijami pozostają w pozycji swobodnej (łokci nie podciągać) — ciało spokojnie, **pracują tylko nogi,** których kolana pozostają lekko **ugięte i skierowane ku środkowi,** (przezco uzyskuje się łatwiejszy nacisk piętami i naturalniejsze zacinanie).

W zjeździe pługiem powstaje szeroki, „zmiatający" ślad, a działanie pługu jest **hamujące.** Siłę hamowania osiąga się nie tyle przez zacinanie wewnętrznemi krawędziami, ile przez **większy rozkrok** i nacisk piętami.

### 2. Opór.

Podczas zjazdu w pozycji połkucznej, przekłada się **cały ciężar ciała** na nartę „prowadzącą" tak, że **druga narta** jest całkowicie **oswobodzona od ciężaru.** Bezpośrednio potem, nartę oswobodzoną od ciężaru wyprowadza się

z jej biegu równoległego i przesuwa po śniegu **do pozycji „oporującej"**, czyli prostując nieco kolano, odstawia się tę nartę pod kątem do narty prowadzącej i wywierając **nacisk piętą** — lekko zacina. (Jest to — optycznie biorąc — jakby połowa pługu).

Dzioby nart pozostają blisko obok siebie na równej wysokości (**zważać, by nie krzyżowały się**).

Kierunek jazdy idzie nadal **po linji obciążonej narty** prowadzącej. Im więcej odstawia się nartę oporującą i im bardziej zacina się — tem silniej hamuje się.



*Schematyczna pozycja oporu.*
*(Partje zacienione — ciężar ciała).*

(Ważnem jest, aby ćwiczenie to **opanować obustronnie** t. zn. na obie nogi, podobnie jak wszystkie inne ćwiczenia wykonywane na jedną lub drugą stronę).

## 3. Jazda ćwiczebna pługami i oporami.

Ćwiczenie to, mające na celu wprawienie w **szybką zmianę** elementów opanowania nart, przebiegać może następująco: 1) zjazd w postawie zjazdowej, 2) w postawie kucznej, 3) pług, 4) postawa zjazdowa, 5) postawa półkuczna, 6) opór lewą nogą, 7) postawa półkuczna, 8) opór prawą nogą, 9) postawa kuczna, 10) pług i t. d.

## 4. Zatrzymanie się z oporu początkiem skrętu.

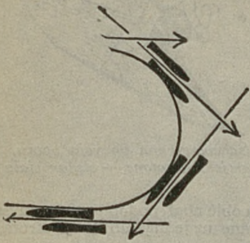
Podczas jazdy oporem, gdy ciężar ciała spoczywa na narcie **prowadzącej**, a gdy narta oporująca jest oswobodzona od ciężaru — **przenosi się ciężar ciała**, niezmieniając położenia nart, **z jednej narty na drugą**. Mechanicznie osiąga się to przez wyprostowania kolana nogi dotychczas ugiętej (prowadzącej), a silne ugięcie nogi oporującej.

Zmieniwszy dzięki temu kierunek jazdy, który pójdzie teraz **wzdłuż osi nowej narty prowadzącej**, wyjedziemy na stok i możemy się zatrzymać. Po zatrzymaniu się, unosi się odciążoną nartę i dostawia ją równolegle, przyjmując równocześnie postawę zjazdową.

## V. JAZDA KRZYWOLINIJNA.

### 1. Główna zasada jazdy krzywolinijnej.

Narta sunąca po śniegu, posuwa się **po linji prostej**, w przedłużeniu osi **podłużnej** płozy. Właściwość tę nazywamy **„biegiem przyrodzonym"** narty. Wszystkie szczegóły konstrukcyjne narty (kształt wydłużony, symetrja, rowek na powierzchni ślizgowej i t. d.) **zmierzają do spotęgowania** tej przyrodzonej właściwości. Im narta jest dłuższa i im **bardziej obciążona**, tem silniej **trzyma się prostego śladu** i tem trudniej wyprowadzić ją można z tego kierunku, a nadać jej kierunek nowy. **Jazda krzywolinijna wymaga więc wyprowadzenia narty z kierunku biegu przyrodzonego i nadania jej nowego kierunku.** Łuki są więc **sumą prostych**, krótkich biegów narty, o ciągle zmienianym kierunku.



*Narty biegną po linjach prostych Łuk i skręt składają się z szeregu krótkich, prostych przebiegów nart.*

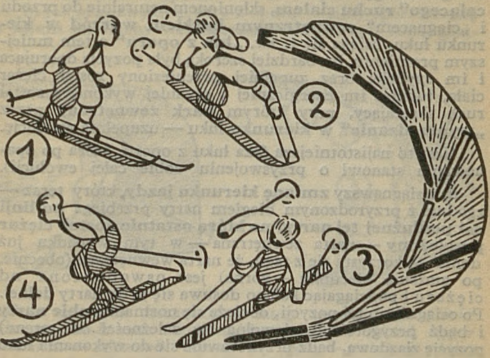
**Łatwiej** jest nartę wyprowadzić z kierunku gdy jest ona **oswobodzona od ciężaru.** Jazda krzywolinijna na nartach polega przeto głównie **na operowaniu ciężarem ciała.** Łuki więc i skręty nie wymagają działań siłowych, lecz **manewrowania ciężarem ciała i wyzyskania szybkości jazdy.**

### 2. Łuk z oporu.

Ćwiczenie to najlepiej rozłożyć **na następujące fazy:**

a) w czasie zjazdu w poprzek stoku, **przekłada się całkowity ciężar ciała** na nogę dolną (która ma być nogą **„wewnętrzną" łuku.** Odciążona górna narta zachowuje czucie ze śniegiem. Ogólna postawa bez zmiany, **kierunek jazdy pozostaje bez zmiany.** (Jest to zatem wstępna faza do łuku z oporu, przygotowująca wykonanie samego oporu).

b) Kolano nogi obciążającej nartę (wewnętrzną) ugina się silnie, a równocześnie prostująca się noga **odciążona** (zewnętrzna) — wyprowadza nartę górną (zewnętrzną), przez **nacisk piętą** do wydatnej **pozycji oporującej**. (Dzioby nart obok siebie, kierunek jazdy bez zmiany.



*Łuk z oporu. 1) Faza przygotowująca opór; 2) właściwa pozycja oporująca; 3) ciężar ciała przeniesiony na nogę oporującą; 4) dosunięcie narty wewnętrznej i równomierne obciążenie obu nart. (Partje zakreskowane — ciężar ciała). Obok — schemat układu nart w czacie ewolucji. Narta narysowana pełną czarną kreską — oznacza nartę, na której spoczywa w danym momencie ciężar ciała narciarza.*

(Jest to druga faza przygotowująca łuk z oporu. Faza ta nie jest niczem innem, jak **klasycznym oporem**, wykonywanym górną nogą).

c) W postawie oporującej **przenosi się równomiernym, szybkim i płynnym ruchem ciała — całkowity ciężar na nogę oporującą** (zewnętrzną) — przyczem kolano nogi wewnętrznej prostuje się, a ugina kolano nogi zewnętrznej. **Kąt rozstawienia nart i układ pozostają**

**nie zmienione.** Dzioby nart na równej wysokości. Pięt od nart nie odrywać. Pięta narty oporującej, na którą przenosi się w tej fazie cały ciężar ciała — wywiera stały, **wypychający nazewnątrz nacisk** na tyły narty zewnętrznej.

Przez równe, płynne i silne przeniesienie ciężaru ciała z nogi na nogę w tej fazie, a zarazem przez **pomoc „skręcającego" ruchu ciałem,** skłonionem naturalnie do przodu i „ciągnącem" **zewnętrznym barkiem wprzód** w kierunku łuku, osiąga się t. zw. **„łuk z oporu"** o tem mniejszym promieniu, im bardziej szeroką była pozycja oporująca i im szybciej oraz zupełniej przeniesiony został ciężar ciała, tudzież im energiczniej i płynniej wykonany został ruch skręcający, przy którym **bark zewnętrzny** przez **„wyprzedzanie" w kierunku** łuku — uzupełnia ewolucję.

(Jest to najistotniejsza faza łuku z oporu, która po opanowaniu stanowi o przyswojeniu sobie całej ewolucji).

d) Osiągnąwszy **zmianę kierunku jazdy,** który teraz — zgodnie z przyrodzonym biegiem narty przebiega **po linji osi podłużnej tej narty, na którą ostatnio został ciężar przełożony** — narta zewnętrzna — w tym wypadku już dolna — korzysta się z tego, że narta wewnętrzna (obecnie, po zmianie kierunku — górna) jest oswobodzona od ciężaru i podciągając kolano dosuwa się ją do narty dolnej. Po osiągnięciu tej pozycji, obciąża się normalnie **obie narty** i bądź przygotowuje dowolną (w zależności od terenu) pozycję zjazdową, bądź przygotowuje się do wykonania łuku w drugą stronę.

(Jest to faza w t. zw. wykańczaniu łuku, którą musi się opanować celem osiągnięcia ciągłości zjazdu łukami).

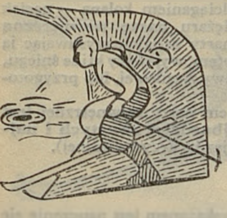
### 3. Łuk z oporu w ciężkim, kopnym śniegu.

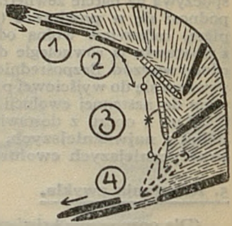
Przy rozpoczęciu **łuku z oporu w ciężkim, kopnym śniegu** (utrudniającym przyjęcie prawidłowej pozycji oporowej), osiąga się pozycję oporową zapomocą **„najeżdżania na opór".** W tym celu wyprowadza się nartę przeznaczoną do oporu (i całkowicie odciążoną) **w szeroki ślad** — zrazu nazewnątrz (przez odstawienie dzioba w bok), a następnie — przez **skręcenie stopą i nacisk piętą** — zbliża się w zjeździe dziób tej narty do dzioba narty prowadzącej i **utrzymuje w pozycji oporującej.** Gdy pozycja ta jest osiągnięta — przenosi się na nogę oporującą cały **ciężar ciała** i wykonuje łuk z oporu (jak wyżej opisano).

## 4. Łuk z oporu z dostawianiem narty wewnętrznej.

a) Początek — **jak przy zwykłym łuku z oporu.** Ciężar ciała na nodze wewnętrznej (przyszłego łuku) — kije normalnie. Faza ta **nie różni się** od pierwszej fazy normalnego łuku z oporu.

b) Jak przy zwykłym łuku z oporu — silny opór. **Ramię z kijem** od strony **wewnętrznej** (przyszłego) łuku, pod-






*Łuk z zporu z dostawianiem narty wewnętrznej. Obok: schemat układu nart i kija wewnętrznego. 1) Zjazd, ciężar wewnątrz — celowanie kijem; 2) opór — założenie kija; 3) przeniesienie ciężaru — kij wbity — nartę wewnętrzną unosi się; 4) zakończenie ewolucji i równomierne obciążenie nart. (Mocna kreska — narta z ciężarem ciała — poprzecznie zakreskowana — narta unoszona w powietrze).*

nosi się i prostuje w jednej linji wprzód do dołu, oraz **celuje ku środkowi przyszłego łuku.** Faza ta nie różni się od analogicznej fazy normalnego łuku z oporu, wymaga jedynie manewrowania kijem wewnętrznym.

c) Przy początku przenoszenia ciężaru ciała z narty prowadzącej na nartę oporującą, a więc **przy początku zmiany kierunku jazdy** — wbija się kij (którym się celowało) wprzód do dołu w śnieg i silnie na nim opiera. Odpychanie to przeciw zjazdowi przebiega **spokojnie i stopniowo** (kurczenie łokcia) tak, że działa ono najsilnie dopiero wtedy, gdy dzioby nart zwrócone są wprost w dół, w linji spadku stoku.

Równocześnie **na nartę zewnętrzną** (oporującą) przerzucony został **całkowity ciężar ciała**, a nacisk piętą i opieranie się narciarza o wbity w śnieg kij — wypychają tę nartę energicznie **do nowego kierunku** jazdy. Wbity w śnieg kij — jest **jakby ramieniem cyrkla**, około którego zakreśla się łuk. Nastaje moment, w którym **ciężar ciała** spoczywa na zmieniającej kierunek **narcie zewnętrznej**, oraz **na wbitym w śnieg kiju** wewnętrznym.

d) Z chwilą **zmiany kierunku** jazdy, gdy ciężar ciała spoczywa na narcie zewnętrznej i na kiju wewnętrznym — podnosi się **w powietrze** (podciąganiem kolana — nacisk piętą) całkowicie wolną od ciężaru **nartę wewnętrzną i dostawia** ją równolegle do narty drugiej, wysuwając ją **nieco wprzód**. Bezpośrednio potem, wyjąwszy kij ze śniegu, powraca się do wyjściowej postawy zjazdowej, lub przygotowuje do następnej ewolucji.

(Łuk z oporu z dostawieniem narty wewnętrznej **jest jedną z najważniejszych, najbardziej zwartych i najpraktyczniejszych ewolucyj** jazdy krzywolinijnej).

## 5. Kristjanja zwykła.

(Dla opanowania kristjanji wskazanem jest nauczenie się zjazdu „poprzeczką", która poza tem z kristjanją niema wiele wspólnego, a używana jest w zjeździe terenowym na bardzo stromych i zalodzonych zboczach. Wygląda następująco:

Jeżeli stojąc w poprzek na stoku i zacinając górnemi krawędziami — zwolni się nieco nacisk zacinania, to zacznie się „obsuwać", czyli zjeżdżać poprzecznie. Rozstawiwszy nieco narty (szeroka podstawa) utrzymane stale równolegle, pozwala się — **naciskając piętami** i operując mniejszem lub większem zacinaniem — znosić po stoku po linji spadku, lub też skośnym „trawersem". Kolano nogi górnej jest silnie ugięte — ciało w postawie półkucznej lub kucznej. W zjeździe skośnym trawersem — co osiąga się przez umiarkowany nacisk piętami nazewnątrz — narta górna powinna być nieco naprzód wysunięta).

**Kristjanja jest najważniejszym i podstawowym elementem jazdy terenowej,** tudzież czynnikiem stylowego zjazdu. Ewolucja ta ma wiele odmian i sposobów wykonania. Zupełnie jednak wystarczy opanować odmiany najbardziej typowe:

Kristjanję zwykłą zaczyna się w zjeździe, przyczem **narta**

**na której stronę zamierza się skręcić** (wewnętrzna) — **jest wysunięta naprzód.** Ciężar ciała kładzie się **równomiernie na obie stopy,** z silnym naciskiem **na pięty.**

Ciało narciarza wraz z nartami tworzy jedną **skoordynowaną „całość“,** którą z chwilą nabycia odpowiedniej szybkości — **skręca się** płynnie wokół prostopadłej osi ciała, conajmniej o 90 stopni. Skręcanie to (do wewnątrz łuku) **rozpoczyna się** w biodrach, **przechodzi** następnie



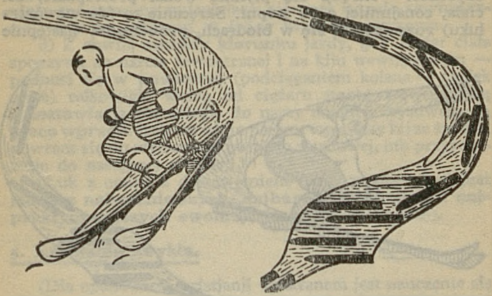
*Schemat zwyklej kristjanji.*
*Położenie nart — stale równoległe.*

przez kolana do stóp, które ze swej strony przez bardzo **silny nacisk piętami nazewnątrz skrętu** — wypychają tyły nart nazewnątrz i udzielają **równolegle ułożonym nartom** ruchu skręcającego. W miarę dokonywującego się skrętu, **ciało** narciarza przechyla się **ku stokowi** do środka łuku, narty **zacinają stoki górnemi** krawędziami, a podstawa — na równolegle ułożonych nartach — może się nieco rozszerzyć.

Ewolucję tę wykonać można szybkim, energicznym ruchem — jest to: **„kristjanja rwana“**, bądź płynnym, dłuższą chwilę wyciąganym — jest to: **„kristjanja ciągniona“**, bądź przy stale wąsko ułożonych nartach — jest to: **„kristjanja wąskotorowa“**, bądź wreszcie przy nartach szeroko rozstawionych — jest to: **„kristjanja szerokotorowa“.** Zastosowanie tych sposobów **zależne jest od terenu i gatunku śniegu.**

## 6. Kristjanja nożycowa.

Początek, jak przy zwykłej kristjanji. Narta **wewnętrzna** wysunięta **silnie naprzód** — dziób jej całkowicie od-



*Kristjanja »nożycowa«. Obok układ nart podczas ewolucji ze schematem rozmieszczenia ciężaru ciała.*

**ciążony.** Nartę tę wyprowadza się z pozycji równoległej, a **dziób jej odstawia** do wewnątrz przyszłego skrętu pod kątem do narty zewnętrznej (**„nożyce"**). Ciężar ciała spoczywa **na całej narcie zewnętrznej i na tyle narty wewnętrznej** odstawionej pod kątem i oddziaływuje za pośrednictwem **nacisku piętami** nazewnątrz przyszłego skrętu.

Ciało narciarza wraz z nartami tworzy **skoordynowaną „całość"**, którą z chwilą nabycia odpowiedniej szybkości, skręca się jak przy zwykłej kristjanji. W miarę dokonywującego się skrętu, następuje **równomierne obciążanie** tyłów obu nart, zwalnianie pozycji nożycowej i dosuwanie wewnętrznej narty **do układu równoległego.** Ciało narciarza pochyla się **ku środkowi** skrętu, a podstawa — na równolegle ułożonych nartach — może się (w zależności od terenu i śniegu) rozszerzyć.

### 7. Kristjanja z oporu.

Rozpoczyna się **zwykłym łukiem z oporu** i niezupełnie go kończąc — kładzie się ciężar ciała **na nartę zewnętrzną**, a potem dosunąwszy górną nartę do równoległego położenia, **obciąża się równomiernie** obie narty, a przy równoczesnym silnym nacisku piętami nazewnątrz — wysuwa się **wewnętrzną nartę do przodu**, skręcając zwykłą kristjanją. (Jest to więc skręt, rozpoczęty łukiem w dół od stoku, a zakończony kristjanją do stoku).

### 8. Kristjanja nożycowa z oporu.

Rozpoczyna się **normalnym łukiem z oporu** i niezupełnie go wykańczając — przyjmuje się **równoległe ułożenie nart**, a bezpośrednio potem, **wysuwa się naprzód nartę**, na której stronę zamierza się skręcić, **odciąża jej dziób** i układa **w pozycji nożycowej** — kończąc normalną kristjanją nożycową. (Ewolucja ta nadaje się częściowo na ciężki kopny śnieg).

### 9. Telemark.

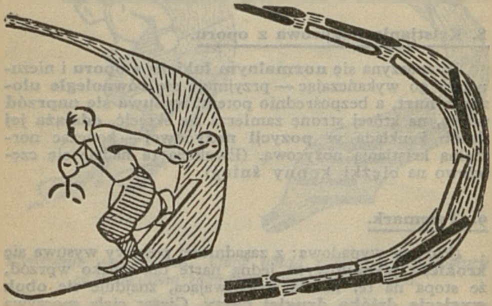
(Pozycja wypadowa: z zasadniczej postawy wysuwa się **krokiem wypadowym** jedną nartę tak daleko wprzód, że stopa na tej narcie spoczywająca, znajduje się **obok wygięcia dzioba drugiej narty.** Ciężar ciała spoczywa na pięcie nogi wysuniętej naprzód. Kolano tej nogi jest tak daleko wysunięte i ugięte, że znajduje się ono **prostopadle nad nosem buta.** Narta pozostała **w tyle** jest **całkowicie odciążona**, pięta jest swobodnie uniesiona, a kolano swobodnie ugięte. Pozycję wypadową należy wyćwiczyć przy chodzie po równem wypadami, oraz w zjeździe — tak w pozycji wypadowej, jak też w zjeździe przy kolejnych zmianach pozycyj wypadowych).

**Łuk telemarkowy ma następujące fazy:**

a) w czasie zjazdu prostego (po linji spadku, lub w skos po stoku) przechodzi się do **pozycji wypadowej** przez wysunięcie i całkowite obciążenie narty wysuniętej. Stopa narty wysuniętej znajduje się obok dzioba narty pozostającej w tyle.

b) Silnie (jednak nie gwałtownie) **skręca się** wysu-

**niętą naprzód nartę** (przez nacisk piętą na tył narty) nazewnątrz łuku, **dziobem w kierunku łuku.** Pozycja narty w tyle pozostawionej nie ulega zmianie — dziób jej przylega do pięty nogi wypadającej. W momencie tym dokonuje się **płynny łuk,** który „wyciąga się" tak długo, aż albo uzyska się pożądany kierunek i wraca do postawy zjazdowej celem przygotowania innej ewolucji, albo też całkowicie zatrzyma się.



*Środkowa faza łuku telemarkowego. Partja zacieniona — ciężar ciała. Obok układ nart, ze schematem rozłożenia ciężaru ciała.*

c) W czasie jazdy w nowo uzyskanym kierunku, nartę **pozostawioną w tyle** i całkowicie odciążoną, doprowadza **się spokojnie do zasadniczej pozycji zjazdowej,** poczem obie narty zostają równomiernie obciążone.

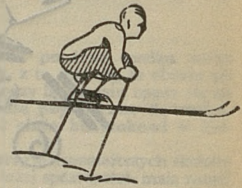
(Przy ćwiczeniu telemarka należy mieć na uwadze **konieczność opanowania tej ewolucji na obie strony.** Jakkolwiek **telemark nie jest ewolucją konieczną** dla jazdy terenowej i jakkolwiek tylko **przy pewnych gatunkach śniegu** można go stosować — to jednak opanowanie tej ewolucji jest wskazane, gdyż powiększa ona pewność jazdy, wykańcza styl, przydać się może na świeżym

śniegu, oraz daje sporo przyjemności. Prócz opisanego wyżej telemarka zasadniczego, są jeszcze odmiany tej ewolucji, jak: telemark z pozycji płużącej, telemark zakończony kristjanją i t. p.).

## VI. SKOKI TERENOWE.

### 1. Przeskok prosty.

W zjeździe prostym, celem przesadzenia nieznacznych przeszkód terenowych, **skacze się,** wyzyskując (o ile to możliwe) **naturalne miejsca odbicia.** W wąskim torze — przy nartach **równo ułożonych** (nie wysuwać żadnej do przodu) — przechodzi się **w głęboką pozycję kuczną** i wybija się w powietrze przez **szybkie wyprostowanie kolan.** Ciało otrzymuje **skłon ku przodowi,** a w powietrzu podciąga się energicznie nogi do pozycji kucznej **(kolana pod piersi),** poczem — w momencie opadania — prostuje się je znowu. Z chwilą zeskoku na śnieg, przechodzi się w **głęboką pozycję wypadową,** poczem powraca się do postawy zjazdowej. Kije ciągnie się za sobą, unosząc ich tyły równomiernie w momencie skoku.



*Przeskok prosty na kijach.*

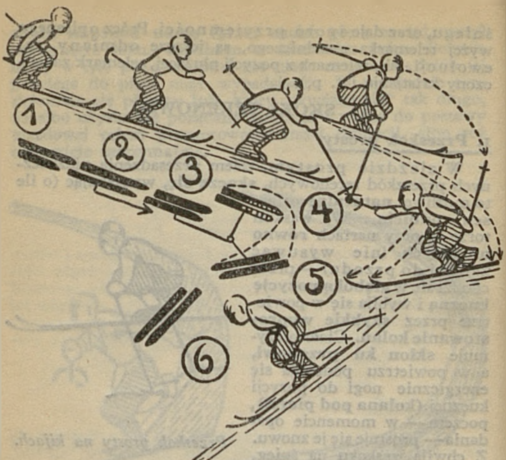
(Przeskok prosty wykonuje się także **opierając się na obu kijach,** co robić można dopiero po opanowaniu zasady przeskoku).

### 2. Obskok.

**Obskok jest zmianą kierunku jazdy,** osiąganą przez **zwrot skokiem w czasie jazdy** — przy pomocy kija. Ewolucja ma następujące fazy:

a) z postawy zjazdowej w poprzek lub w skos po stoku (niezbyt szybko) przechodzi się do **bardzo głębokiej pozycji kucznej.** Ramię od strony **wewnętrznej** przyszłego obskoku ugięte w łokciu, unosi kij nad śnieg i **celuje grotem w kierunku jazdy.** Drugi kij normalnie.

b) Ramię celujące kijem, **prostuje się** w łokciu i przy




*Zmiana kierunku jazdy skokiem, czyli t. z. »obskok«. 1) Najazd w pozycji kucznej; 2) dojazd — celowanie kijem; 3) założenie kija i zbieranie się do skoku; 4) skok (kolana pod piersi) — obrót; 5) lądowanie — pozycja wypadowa: 6) powrót do pozycji zjazdowej. — Wewnątrz obskoku — nakreślony jest schemat układu nart podczas ewolucji i schemat manewrowania kijem.*

równoczesnem pochylaniu ciała wprzód **(bark ramienia z kijem — naprzód)** — zarzuca grot kija **jak najdalej tylko to jest możliwe w śnieg i wbija go.** Drugi kij normalnie. Jazda w pozycji kucznej, pięt nie podnosić.

c) Z chwilą, gdy **nacisk** na wbity w czasie jazdy kij **zwiększa się** — zbiera się narciarz spokojnie do skoku. **W momencie najsilniejszego nacisku kija,** skacze się **wysoko w górę,** prostując nogi i podciągając potem **kolana pod piersi (ciało skłonione do przodu),** obraca „całość" wokół osi, którą tworzy kij wbity w śnieg. (Obrót nie wy-

nosi normalnie całych 180 stopni, lecz — celem jazdy „obskokami“ zygzakiem wdół — około 120 stopni. Po dokonaniu obrotu w powietrzu (**narty równolegle — wewnętrzna narta, obecnie górna, wysunięta naprzód**) opada narciarz **w pozycji wypadowej** na śnieg.

d) Po opadnięciu na śnieg, robi się **kilka kroków** i wyjąwszy wbity w śnieg kij powraca do postawy zjazdowej.

(Opanowanie obskoku jest **ważnem uzupełnieniem** jazdy terenowej i oddaje duże usługi na łamiącej się szreni, tudzież na podłożu bardzo nierównnem, jakoteż w kopnym, ciężkim śniegu, utrudniającym zwyczajne ewolucje).

3. Skok poprzeczny.

Wykonywany jest ze zjazdu po linji spadku stoku w sposób podobny **jak obskok**, z tą różnicą, że obraca się skokiem **tylko o 90 stopni**, a przy lądowaniu opada się na śnieg, nadając nartom **położenie poprzeczne do stoku**. Przy lądowaniu należy skłonić **ciało ku stokowi** w kierunku wbitego w śnieg kija.

(Poza tem istnieje cały szereg najrozmaitszych skoków terenowych, które wymagając dużej sprawności, mają raczej gimnastyczne i zręcznościowe znaczenie — nie są jednak w jeździe terenowej ewolucjami nieodzownemi).

## VII. KIJE.

**Zasadniczo jazda na nartach winna być swobodna (bez składania kijów).** Nie jest jednak żadną ujmą, gdy w niektórych okolicznościach (niebezpieczeństwo, nadmierne zmęczenie, bardzo trudne podłoże i t. p.) — mniej wprawny narciarz ucieka się **do składania kijów**, co jednak winno być robione **umiejętnie**. Regułą wtedy winno być **„używanie kijów“, a nie „jazda na kijach“**, która równa się zupełnemu prymitywowi!

**Kije złożone razem** ujmuje się w ten sposób, że groty ich znajdują się nieco **z tyłu za piętami** i spoczywają na śniegu od strony stoku, rękojeści zaś **przed piersią narciarza**. Ręka od strony stoku ujmuje kije blisko nad talerzykami **nachwytem**, a ręka przed piersiami — zgięta w łokciu **podchwytem**. Pozycję tę zachowuje się w czasie zjazdu, przyczem **narciarz nie kładzie się na kijach**, lecz naciskając ręką od strony stoku na kije — poniekąd **podpiera się niemi**. Postawa zjazdu dowolna — najczęściej **półkuczna lub kuczna**.

W podobny sposób użyć można **jednego kijka** (nie składając), przyczem przy ujmowaniu kijka, na którym zamierza się narciarz oprzeć — drugi kij zwisa swobodnie na pętli (na przegubie ręki).

Wprawę w manewrowaniu kijami w sposób wyżej opisany — osiąga się **szeregiem ćwiczeń**, jak: składanie i rozkładanie kijów w zjeździe, przekładanie złożonych kijów kolejno na obie strony, zjazd ze złożonemi kijami, zjazd w oporze, pługu oraz łukami ze zastosowaniem kijów i t. p. Do pomocy złożonych kijów przy zjeździe **można się uciec tylko w ostateczności** — zasadniczo bowiem winno się **jeździć swobodnie.** Kije służą przedewszystkiem jako **pomoc przy podchodzeniu, przy biegu po równinie,** oraz jako **środek popychający** na mało nachylonym stoku. Poza tem kije trzyma się **równoważnie,** czasami używając ich do wykończenia, względnie **podkreślenia ewolucyj.**

## UWAGA O JEŹDZIE TERENOWEJ

Sposób „rozwiązania zjazdu" świadczy nietylko o technicznych umiejętnościach narciarza, ale i o jego **turystycznem doświadczeniu.** Najogólniejsze wskazówki są następujące:

**Patrzeć daleko wprzód i badać ustawicznie teren i śnieg. Postanowić,** jaki **sposób** zjazdu i jakie **ewolucje** wybrać na **dany odcinek.** Jechać **szybko, płynnie i pewnie, nie tracąc nigdy panowania nad nartami** i o ile możności **nie przerywając ciągłości zjazdu.** Często stosować **półkuczną i kuczną pozycję,** utrzymując **ciało spokojnie, przygotowane jednak stale do przeciwdziałania uderzeniom nierówności terenu.**

Szczególnej ostrożności, a zatem konieczności opanowania nart, wymaga **zjazd stromą, śródleśną drogą,** lub **na przełaj przez las.** Gdy nie widzi się daleko wprzód, **gdy teren jest nieprzejrzysty** — nie należy rozwijać **zbyt wielkiego pędu.**

**Kije trzymać zawsze z tyłu,** gdyż mogą być **powodem nieszczęśliwych wypadków.** Złożonych kijów używać **tylko w razie koniecznej potrzeby i umiejętnie.** Jazda **okrakiem** na kijach jest **niesportowym prymitywem.**

# NAUCZANIE JAZDY NA NARTACH W POLSKIM ZWIĄZKU NARCIARSKIM

## Prawa i obowiązki nauczycieli narciarstwa

*Wyciąg z zasad organizacyjnych ustalonych przez K. S. P. Z. N. dla nauczycieli narciarstwa.*

Nauki jazdy na nartach udzielać mogą **jedynie nauczyciele jazdy na nartach**, którzy: złożyli **egzamin** otrzymali **patent PZN. z potwierdzeniem władzy**, znajdują się **na liście nauczycieli** ustalonej przez PZN. i **posiadają legitymacje wydane** przez PZN.

Nauczyciele dzielą się na **honorowych i zawodowych.** Tak honorowi jak i zawodowi dzielą się na następujące stopnie: 1) **przodownik,** 2) **instruktor,** 3) **pomocnik trenera,** 4) **trener.** Pod względem dyscyplinarnym, ewidencyjnym i wyszkoleniowym podlegają wszyscy nauczyciele Komisji Sportowej PZN.

Nauczycielami narciarstwa mogą zostać tylko osoby: **fizycznie zdrowe,** o nieskazitelnej **przeszłości sportowej,** odpowiedniego **charakteru** i poziomu moralnego i muszą dawać pewność, że **będą w przyszłości udzielały nauki.**

**Egzaminy** na nauczycieli przeprowadzają **Komisje Egzaminacyjne,** urzędujące stale **przy Okręgach.** Egzaminy są teoretyczne i praktyczne.

**Przodownik** uprawniony jest do samodzielnego nauczania narciarstwa w grupie nie wyżej 10 osób, nauczania indywidualnego, do pracy w większym kursie jako pomocnik **(bez uprawnień samodzielnego kierownika kursu). Po dwuletnim** okresie pracy, może być przodownik dopuszczony do egzaminu na instruktora.

**Instruktor** uprawniony jest do organizowania **kursów** w Towarzystwach i na własną rękę. Do urządzenia **kursu instruktorskiego** musi otrzymać **specjalne zezwolenie Komisji Sportowej PZN.**

**Pomocnik trenera** uprawniony jest do prowadzenia treningów nie wyżej 10 osób i w ramach nie większych jak jednego towarzystwa do nauczania indywidualnego.

Może być użyty na kursach treningowych większych, jako **pomocnik. Po dwuletnim okresie** pracy, może być dopuszczony do egzaminu na trenera.

**Trener** uprawniony jest do samodzielnego prowadzenia **treningów sportowych.** Na prowadzenie **kursu trenerskiego** musi otrzymać **specjalne zezwolenie Komisji Sportowej PZN.**

Zakres egzaminów i sposób ich przeprowadzania, normują zasady **organizacyjne dla honorowych i zawodowych nauczycieli narciarstwa,** które otrzymać można w sekretarjacie P. Z. N. — Kraków, ul. Studencka 1, lub w okręgu.

Wszyscy mianowani i znajdujący się na oficjalnej liście P. Z. N. nauczyciele narciarstwa, uprawnieni są do noszenia **odznaki nauczycielskiej,** którą nabyć można w **sekretarjacie P. Z. N.,** Kraków, ul. Studencka 1.

## OKRĘGOWE KOMISJE EGZAMINACYJNE DLA INSTRUKTORÓW.

*Okręg I. — Warszawski:* przew.: płk. Stanisław Barzykowski; członkowie kpt. Marjan Frühauf, Kawa Franciszek, dr. Józef Mazurek, inż. Aleksander Schiele.

*Okręg II. — Wileński:* mjr. Stanisław Kurcz, inż. Jan Grabowiecki.

*Okręg III. — Lwowski:* przew.: prof. dr. St. Legeżyński, członkowie: prof. dr. Z. Klemensiewicz, inż. T. Stobiecki, inż. J. Walczak.

*Okręg IV. — Podhalański:* przew.: płk. Franciszek Wagner; członkowie: inż. Kazimierz Schiele, Zdzisław Rittersschild, Leopold Zylberman; zastępca: Górski Stanisław; delegat Okr. Urz. W. F. i P. W. por. Bruno Pawlik.

*Okręg V. — Krakowsko-Śląski:* przew.: mgr. Z. Bośniacki; członkowie: dr. Stanisław Wajda, Władysław Żytkowicz, mgr. Otto Christoff.

*Okręg VI. — Krynicki:* przew.: mgr. Roman Nitribitt, członkowie: mgr. Stanisław Koerbel, Kazimierz Żarlikowski, Andrzej Nowikow.

*Okręg VII. — Grodzieński:* przew. Dr. Higier A., mjr. Geisler B., kpt. Reliszko Z., por. Borkowski T., por. Warchlewski W.

*Okręg VIII. — Przemyski:* przew.: prof. Juljan Kolan-

kowski; członkowie: kpt. Aleksander Kolasiński, por. Roman Folwarczny, ppłk. Przemysław Nakoniecznikoff. *Okręg IX. — Toruński:* skład Komisji nieustalony. Ponadto w skład każdej Komisji wchodzi delegat Okręg. Urz. W. F. i. P. W.

# OFICJALNA LISTA HONOROWYCH NAUCZYCIELI NARCIARSTWA MIANOWANYCH PRZEZ P. Z. N.

## I. TRENERZY.

**Czech** Bronisław (Zakopane), por. **Kasprzyk** Artur (Bielsko).

## II. POMOCNICY TRENERÓW.

**Bernaś** Bronisław (Lwów), **Chlipalski** Lesław (Lwów), **Gazurek** Ignacy (Ustroń), **Hermanowicz** Jerzy (Wilno), **Jakubowski** Tadeusz (Lwów), **Lankosz** Józef (Lwów), **Łabuć** Czesław (Wilno), **inż. Stobiecki** Tadeusz (Lwów), **Szczepanowski** Jan (Lwów), **Teisseyre** Andrzej (Lwów), **Wąsowicz** Zygmunt (Lublin), **Woroń** Jan (Lwów), **Woyna** Stanisław (Zakopane)

## III. INSTRUKTORZY.

***Okręg warszawski***

**Płk. Barzykowski** Stanisław (Warszawa), **Bereśniewicz** Aleksander (Warszawa), **kpt. Frühauf** Marjan (Warszawa), **Kawa** Franciszek (Warszawa), **mjr. Kempski** Stanisław (Warszawa), **Kleczewski** Adam (Warszawa), **por. Kuźnicki** Stanisław (Warszawa), **por. Kwaśnica** Edward (Warszawa), **Lardelli** Aleksander (Warszawa), **Laurynow** Władysław (Warszawa), **Makowski** Leszek (Warszawa), **Makowski** Michał (Warszawa), **dr. Mazurek** Józef (Warszawa), **Miecznikowski** Jerzy (Warszawa), **Miłobędzki** Adam (Warszawa), **Nowak** Henryk (Środa), **Osiecki** Stefan (Warszawa), **Ostrzyński** Stanisław (Warszawa), **Prytyś** Władysław (Poznań), **Puchalski** Kazimierz (Poznań), **Sagański** Adam (Poznań), **inż. Schiele** Aleksander (Warszawa), **Smoluchowski** Bob (Warszawa), **rtm. Tuczemski** Adam (Warszawa), **Wiedman** Roderyk (Bydgoszcz), **kpt. Zakrzewski** Stefan (Warszawa), **Zien-**

**kowicz** Jan (Warszawa), **ppłk. Ziętkiewicz** Władysław (Warszawa).

### *Okręg wileński*

**Bartuzel** Ignacy (Wilno), **Bojanowski** Wacław (Szczuczyn Lidzki), **Dowbór** Bohdan (Wilno), **Grabowiecki** Jan (Wilno), **Kisiel** Andrzej (Wilno), **Kohutek** Ludwik (Wilno), **mjr. Kurcz** Stanisław (Wilno), **Lewun** Józef (Wilno), **Niecieckl** Jarosław (Wilno), **Niemczynowicz** Marjan (Wilno), **Petrusewicz** Stanisław (Wilno), **Skorulc** Jan (Wilno), **Stankiewicz** Wiktor (Wilno), **Strycharzewski** Aleksander (Święciany), **Szumański** Tadeusz (Wilno), **de Walden** Stefan (Wilno).

### *Okręg lwowski*

**Besner** Izrael (Lwów), **dr. Białikiewicz** Stanisław (Lwów), **Bielska** Janina (Lwów), **Bogucka** Halina (Lwów) **Czaykowski** Igor (Stanisławów), **inż. Czerwiński** Wacław (Lwów), **Dolińska** Anna (Lwów), **dr. Gawenda**, Adam (Stanisławów), **Gronowski** Ludwik (Krzemieniec), **prof. Gurowski** Ludwik (Stanisławów), **Gwizdałówna** Irena (Lwów), **Haas** Aleksander (Stanisławów), **Heinrich** Antoni (Warszawa), **Jakubowski** Zbigniew (Lwów), **Jurkowski** Kazimierz (Stanisławów), **Kapuściński** Władysław (Lwów), **prof. dr. Klemensiewicz** Zygmunt (Lwów), **Kolbuszowski** Juljusz (Lwów), **Kolbuszowski** Witold (Lwów), **Kozłowski** Juljan (Krzemieniec), **inż. Kozłowski** Marjan (Drohobycz), **Kruk** Jan (Stanisławów), **por. Krywald** Aleksander (Lwów), **kpt. Krzesiński** Anatol (Lwów), **Krzywobłocki** Zbigniew (Lwów), **Laska** Józef (Worochta), **Lenkiewicz** Adam (Lwów), **Lubieniecki** Stanisław (Lwów), **Lutwak** Artur (Lwów), **Majewska** Marja (Lwów), **dr. Majewski** Wacław (Lwów), **dr. Owiński** Tadeusz (Lwów), **Pawłowski** Leszek (Lwów), **Pawłowski** Tadeusz (Stanisławów), **Popielówna** Zofja (Lwów), **Radło** Józef (Lwów). **Rodzynkiewicz** Ryszard (Lwów), **kpt. Rosenmann** Izydor (Równe), **dr. Rucker** Zygmunt (Lwów), **Rzepecki** Jerzy (Lwów), **Schindler** Zdzisław (Lwów), **Śmiałkowski** Antoni (Lwów), **Sroka** Władysław (Lwów), **Szczepanowski** Stanisław (Lwów), **Tereszkiewiczowa** Helena (Borysław), **Teysseyre** Stanisław (Lwów), **Turski** Stanisław (Lwów), **Turzański** Adam (Lwów), **Uwierzanka** Irena (Lwów), **Uwierzanka** Marja (Lwów), **Walczak** Ja-

nusz (Lwów), **Westfalewicz** Stanisław (Lwów), **Witkowski** Szczepan (Lwów), **Wohlfeld** Stanisław (Stanisławów), **Zarugiewicz** Wacław (Lwów), **Ziółkowski** Zdzisław (Lwów), **Żabnicki** Stanisław (Lwów).

### *Okręg podhalański*

**Baran** Tadeusz (Nowy Targ), **Bednarski** Henryk (Zakopane), **Berych** Władysław (Zakopane), **Brach** Wilhelm (Zakopane), **Bujak** Franciszek (Zakopane), **Bujak** Ignacy (Zakopane), **Bujak** Józef (Zakopane), **Bujak** Rudolf (Zakopane), **Chramiec** Józef (Zakopane), **Czech** Władysław (Zakopane), **Gabryś** Ludwik (Zakopane), **Gąsienica Byrcyn** Stanisław (Zakopane), **Gnojek** Jan (Zakopane), **Górski** Stanisław (Zakopane), **Joniec** Marjan (Zakopane), **Kapeniak** Józef (Zakopane), **Kądziołka** Tadeusz (Zakopane), **Kobierski** Adam (Bukowina), **Krzeptowski** Andrzej I (Zakopane), **Krzeptowski** Andrzej II (Zakopane), **Krzeptowski** Józef (Zakopane), **Kuraś** Józef (Zakopane), **Lachman** Odo (Zakopane), **Leisten** Zygmunt (Zakopane), **Malczewski** Rafał (Zakopane), **Marusarz** Jan (Zakopane), **Marusarz** Jędrzej (Zakopane), **Marusarz** Stanisław (Zakopane), **Michalski** Stanisław (Zakopane), **Mieloch** Mieczysław (Zakopane), **Motyka** Stanisław (Zakopane), **Openhaim** Józef (Zakopane), **Pactwa** Stanisław (Nowy Targ), **Paudyn** Tadeusz (Zakopane), **Pawlikowski** Jan Gwalbert (Zakopane), **Pawłowski** Adam (Jordanów), **Piwok** Leonard (Zakopane), **Radkiewicz** Bogdan (Zakopane), **Radkiewicz** Stefan (Zakopane), **Rajski** Adam (Nowy Targ), **Rajski** Zygmunt (Nowy Targ), **Rittersschild** Zdzisław (Zakopane), **Rozmus** Aleksander (Zakopane), **inż. Schiele** Kazimierz (Zakopane), **Stopkówna** Zofja (Zakopane), **Suleja** Władysław (Zakopane), **Szaliński** Józef (Zakopane), **dr. Szatkowski** Henryk (Zakopane), **sierż. Wawro** Marjan (Zakopane), **Wawrytko Krzeptowski** Andrzej (Zakopane), **Zdyb** Stanisław (Zakopane), **Ziętkiewiczowa** Ela (Zakopane), **Zubek** Stanisław (Zakopane), **Zylberman** Leopold (Zakopane), **inż. Kulig** R. (Zakopane).

### *Okręg krakowsko-śląski*

**Alberti** Adam (Kraków), **dr. Anczyc** Władysław (Kraków), **Arczyński** Ferdynand (Kraków), **Augustynowicz** Michał (Żywiec), **Balcer** Mieczysław (Kraków), **Batkówna**, Zofja (Kraków), **mgr. Biernakiewicz** Tadeusz, (Kraków) **Biernakiewiczowa** Jadwiga (Kraków) **inż. Bobkowski**

Aleksander (Kraków), gen. **Bobkowski** Henryk (Kraków), dr. **Boniecki** Aleksander (Kraków), mgr. **Bośniacki** Zygmunt (Kraków), **Budil** Hugon (Biała), **Bury** Stanisław (Zwardoń), **Christoff** Otto (Kraków), **Chromy** Jan (Kraków), **Ciesielski** Tadeusz (Kraków), dr. **Cieszyński** Ignacy (Kraków), por. **Ciołkowski** Bronisław (Bielsko), inż. **Drozdowski** Zygmunt (Kraków), **Dubieńska** Wanda (Kraków), **Dublaszewski** Jan (Katowice), **Dusik** Józef (Kraków), **Dutkiewicz** Władysław (Kraków), red. **Faccher** Stanisław (Kraków), **Feiler** Leopold (Bielsko), **Firsoff** Włodzimierz (Kraków), por. **Gadek** Włodzimierz (Kraków), por. **Gajda** Zygmunt (Kraków), **Gajduszek** Leopold (Bielsko), **Georgiades** Wiktor (Bielsko), **Gisman** Antoni (Kraków), **Głodkiewicz** Mieczysław (Kraków), **Grosman** Hugo (Kraków), **Grosmanówna** Jadwiga (Kraków), **Gruszka** Józef (Katowice), **Grzegorczyk** Władysław (Jaworzno), **Haratyk** Jan (Koniaków), **Hirsch** Leon (Kraków), **Holeczek** Ryszard (Katowice), por. **Hussakowski** Antoni (Zwardoń), **Hutschinsky** Józef (Bielsko), **Infeld** Barbara (Kraków), **Iwelski** Stefan (Kraków), por. **Jadas** Aleksander (Kraków), **Janisławski** Jerzy (Cieszyn), inż. **Kaliciński** Eugenjusz (Katowice), **Kądzielawa** Wiesław (Żywiec), **Kempys** Antoni (Biała), **Kędzior** Fryderyk (Kraków), prof. **Kisieliński** Stanisław (Katowice), **Kisza** Jan (Bielsko), prof. **Klemens** Rudolf (Bielsko), **Klimonda** Roman (Zwardoń), **Klusik** Władysław (Katowice), **Kluzik**, Korneljusz (Katowice), **Kocur** Ferdynand (Katowice) **Kormicki** Stefan (Kraków), **Kormicki** Tadeusz (Zabierzów), dr. **Kowenicki** Stanisław (Kraków), **König** Artur (Bielsko), **Kroker** Karol (Barania Góra), **Kressak** Emil (Andrychów), dr. **Laurans** Bolesław (Katowice), **Legierski** Jan (Koniaków), prof. **Leszko** Ludwik (Kraków), dr. **Libański** Józef (Bielsko), **Lipowczan** Jan (Katowice), **Lipowczan** Józef (Koniaków), **Lipowczan** Karol (Ustroń), **Litwin** Henryk (Kraków), **Loteczkowa** Janina (Kraków), **Löwenstark** Leon (Dąbrowa k. Tarnowa), mgr. **Lubaczewski** Marjan (Kraków), dr. **Macudziński** Bolesław (Kraków), **Matyszkowicz** Józef (Katowice), **Maurizio** Marjan (Kraków), por. **Medwecki** Mieczysław (Kraków), **Mendocha** Roman (Kraków), **Michejda** Jan (Cieszyn), **Milerski** Jan (Katowice), por. **Mizerski** Witold (Kraków), por. **Mnich** Zdzisław (Kraków), por. **Moser** Leopold (Żywiec), **Münnich** Tadeusz (Kraków), kpt. **Niemiec** Mieczysław (Bielsko), **Nowińska** Zofja (Kraków), kpt. **Nowobilski** Albin

(Bielsko), **Ogielski** Franciszek (Kraków), **Olszewski** Tadeusz (Wadowice), **Pańkow** Mikołaj (Kraków), **por. Pawlik** Bruno (Kraków), **plut. Pawluszkiewicz** Jan (Bielsko), **Pawłowski** Otton (Dziedzice), **st. sierż. Paździor** Stanisław (Bielsko), **Płonka** Franciszek (Biała), **Płonka** Józef (Biała), **Podgórski** Stanisław (Rybnik), **Profit** Franciszek (Kraków), **por. Prus** Stanisław (Bielsko), **gen. Przeździecki** Wacław (Bielsko), **Pydych** Jan (Zwardoń), **Raburski** Józef (Kraków), **inż. Ramza** Tadeusz (Kraków), **Reinhardt** Zobel (Andrychów), **mgr. Rieger** Andrzej (Katowice), **Roehr** Jan (Katowice), **por. Rypel** Jan (Kraków), **dr. Schinagel** Paul (Kraków), **kpt. Schlichtinger** Bronisław (Katowice), **inż. Schönfeld** Ernest (Kraków), **Siekierzyński** Walter (Bielsko), **por. Skonieczny** Konstanty (Bielsko), **Skotnicki** Franciszek (Kraków), **Smełty** Artur (Biała), **Śniegoń** Karol (Katowice), **Socha** Stanisław (Kraków), **Stefański** Adam Mieczysław (Kraków), **kpt. Stiller** Ernest (Bielsko), **Stolfa** Antoni (Kraków), **Studencki** Kazimierz (Zwardoń), **Szczepanik** Kazimierz (Katowice), **Szotkowski** Emil (Mysłowice), **Szotkowski** Władysław (Wisła), **kpt. Lubicz Szydłowski** (Kraków), **inż. Świszczowski** Stefan (Kraków), **Tchórzewski** Bronisław (Kraków), **Traczewski** Jan (Jaworzynka), **Trojanowski** Edward (Cieszyn), **Trzciński** Ludwik (Kraków), **Wagner** Franciszek (Bielsko), **dr. Wajda** Stanisław (Kraków), **por. Wojtowicz** Jan (Kraków), **Wójcicki** Antoni (Kraków), **por. Wnukowski** Mieczysław (Kraków), **dr. Załuski** Kazimierz (Kraków), **Zawiła** Stanisław (Kraków), **Zieliński** Kazimierz (Kraków), **Ziemba** Stanisław (Katowice), **por. Ziembiński** Maksymiljan (Kraków), **Żabnicki** Stanisław (Zwardoń), **Żytkowicz** Władysław (Kraków).

***Okręg krynicki***

**Bukowski** Mieczysław (Krynica), **Nitribitt** Roman (Krynica), **Nowak** Stanisław (Krynica), **Nowikow** Andrzej (Krynica), **Sumera** Jan (Krynica), **Żarlikowski** Kazimierz (Krynica).

***Okręg grodzieński***

**Kpt. Łucki** Jerzy (Grodno).

***Okręg przemyski***

**Plut. Bożek** (Przemyśl), **por. Folwarczny** Roman (Przemyśl), **ppłk. Gronowski** Józef (Sambor), **por. Ka-**

**liński** Jan (Sambor), **prof. Kolankowski** Juljan (Przemyśl), **kpt. Kolasiński** Aleksander (Przemyśl), **Lisikiewicz** Jan (Przemyśl), **por. Łabno** Edward (Sanok), **kpt. Michalski** (Przemyśl), **płk. Nakoniecznikof** (Przemyśl), **por. Romański** Maciej (Sanok), **Tryzna** Adam (Krosno), **por. Wawszczak** Ignacy (Przemyśl), **por. Witkowski** Edmund (Przemyśl).

## IV. PRZODOWNICY.

*Okręg warszawski*

**Bosiewicz** Tadeusz (Warszawa), **Błażek** Józef (Poznań), **Chmielarska** Zofja (Bydgoszcz), **Chyczewski** Stanisław (Warszawa), **Cicpelewski** Artur (Lublin), **Ciszek** Józef (Lublin), **Dębski** Mieczysław (Warszawa), **Gątaszewski** Bolesław (Lublin), **Grzechowicz** Czesław (Brześć n/B.), **Heindrych** Teodor (Lublin), **Hoffmann** Teodor (Warszawa), **Iwaszkiewiczówna** Helena (Warszawa), **Janicki** Zbigniew (Warszawa), **Kiszczyński** Stanisław (Lublin), **Kreyserówna** Marja (Warszawa), **Kurletto** Marjan (Warszawa), **Kurkowski** Szczepan (Jędrzejów), **Kuropatwiński** Stanisław (Warszawa), **Kuziela** Marjan (Warszawa), **Landauowa** Kazimiera (Warszawa), **Łazowski** Eugenjusz (Warszawa), **Malinowski** Stanisław (Warszawa), **Morawski** Jan (Warszawa), **Münnichowa** Irena (Warszawa), **Nadarkiewicz** Edward (Lublin), **Papieski** Hipolit (Słonim), **Piątkowski** Zygmunt (Miłoszewo), **Pożaryski** Jan (Warszawa), **Prószyński** Jerzy (Warszawa), **dr. Sielużycki** Eugenjusz (Bydgoszcz), **Sosabowski** Stanisław (Warszawa), **Staniszkiś** Jerzy (Warszawa), **Tórz** Edmund (Jarocin), **Zieliński** Antoni (Warszawa).

*Okręg wileński*

**Kpt. Dobrowolski** Cyprjan (Nowogródek), **Dobrucki** Jerzy (Wilno), **Mrózek** Karol (Wilno), **Nowicki** Mieczysław (Wilno), **Ruszczycki** Czesław (Święciany Wileńskie).

*Okręg lwowski*

**Bromowicz** Wiktor (Drohobycz), **mgr. Eckhardt** Mieczysław (Stanisławów), **Fuchsówna** Ida (Lwów), **por. Gąsiorek** Ludwik (Łuck), **Hamer** Joachim (Lwów), **Horowitz** Oswald (Lwów), **Kamieniobrodzka** Zofja (Lwów), **Kępiński** Jan (Lwów), **Kiszakiewicz** Edward (Lwów), **Kokoszkówna** Eugenja (Stanisławów), **Lacho-**

wicz Ignacy (Drohobycz), **Łohiński** Tadeusz (Drohobycz), **Madfes** Aleksander (Lwów), **Malerman** Dawid (Lwów), **Monasterski** Bolesław (Lwów), **Mucha** Tadeusz (Lwów), **Pierzchała** Czesław (Lwów), **mgr. Połoniecki** Bernard (Lwów), **Puchalski** Roman (Lwów), **Raniszewski** Kazimierz (Równe), **Setkowicz** Mieczysław (Lwów), **Siemaszkiewicz** Adam (Drohobycz), **Sobiecki** Stanisław (Ostróg n. Horyniem), **Specylak** Zbigniew (Lwów), **Stankiewicz** Stanisław (Dubno), **inż. Steczkowski** Władysław (Borysław), **Stiefel** Gustaw (Lwów), **Stolarczyk** Bolesław (Lwów), **Szczepanowski** Jerzy (Lwów), **inż. Szuba** Aleksander (Tarnopol), **Szybalski** Stefan (Lwów), **Tołłoczko** Zdzisław (Lwów), **Werner** Witold (Lwów), ppor. **Wiłkojć** Jan (Dubno), **Wowkonowicz** Tadeusz (Lwów), **Zandrowicz** Zbigniew (Drohobycz), **Zarucki** Tadeusz (Zdołbunów), **Zarugiewicz** Zofja (Lwów), **Zdanowicz** Tadeusz (Lwów), **Zielińska** Stanisława (Borysław), **Żebrowska** Anna (Drohobycz).

***Okręg podhalański***

**Bigosz** Kazimierz (Zakopane), **Dwornicki** Tadeusz (Zakopane), **Faden** Józef (Zakopane), **Gawlikowski** Eugenjusz (Zakopane), **Gawlikowski** Władysław (Zakopane), **Grün** Otto (Zakopane), **inż. Horowitz** Dawid (Zakopane), **Kowalski** Mieczysław (Zakopane), **Lipowski** Jan (Zakopane), **Lorek** Karol (Zakopane), **Łuszczek** Izydor (Zakopane), **Mangel** Leon (Zakopane), **Marduła** Franciszek (Zakopane), **Mazur** Tadeusz (Zakopane), **Mietelski** Władysław (Zakopane), **Ochotnicki** Edward (Zakopane), **Pawlik** Jan (Zakopane), **Polankowa-Staszel** Bronisława (Zakopane), **Pradziad** Stanisław (Zakopane), **Prorok** Stanisław (Zakopane), **Rychlik** Emil (Zakopane), **Schwarzbardt** Benno (Zakopane), **Skupicń** Jan (Zakopane), **Skupień** Stanisław (Zakopane), **Służewski** Stanisław (Zakopane), **Topór** Rudolf (Chabówka), **Wacek** Aleksander (Zakopane), **Zięba** Kasper (Dzianisz), **Blau** S. (Zakopane).

***Okręg krakowsko-śląski***

**Aleksandrowicz** Salo (Kraków), **Bury** Jan (Zwardoń), **Bystrzycki** Władysław (Zwardoń), **Ciapuła** Józef (Żywiec), **Danziger** Otton (Bielsko), **Fryś** Kazimierz (Andrychów), **mjr. Głowacki** Jerzy (Wadowice), **dr. Günzig** Zygmunt (Kraków), **por. Honcel** Piotr (Kraków) **Huczyński** Janusz (Kraków), **por. Jeżowski** Bolesław (Kra-

ków), **Kandelko** Eugenjusz (Wadowice), por. **Kobyliński** Aleksander (Kraków) **Kubalska** Helena (Kraków), por. **Mach** Wacław (Kraków), **Maciuch Juljusz** (Jaworzno), **Mandelbaumówna** Jadwiga (Kraków), **Mecha** Erwin (Jastrzębie Zdrój), **Nowak** Stefan (Kraków), **Pawełczyk** Karol (Katowice), por. **Piesko** Tadeusz (Kraków), **Rottenberg** Dawid (Kraków), **Rutkowska** Stefanja (Katowice), **Sękowski** Stanisław (Rogoźno), **Silberman** Henryk (Andrychów), **Studencki** Kazimierz (Żywiec), mjr. **Szlifirz-Karski** Jerzy (Bielsko), por. **Step** Marjan (Kraków), por. **Szugajew** Adam (Kraków), por. **Teichen** Henryk (Kraków), **Toporkiewicz** Mieczysław (Nowa Wieś), **Wodecki** Zygmunt (Kraków), **Żabnicki** Ludwik (Zwardoń), **Żuławska** Marja (Gorlice).

***Okręg grodzieński***

**Sowiński** Henryk (Grodno).

# ODZNAKA ZA SPRAWNOŚĆ

Każdy narciarz i narciarka winni starać się o zdobycie narciarskiej odznaki za sprawność. Odznaka za sprawność, jest zaszczytnem odznaczeniem przyznawanem przez Polski Związek Narciarski na znak uznania za pracę około podniesienia **wychowania fizycznego w zakresie narciarstwa.**

Wielka ilość odznak za sprawność na piersiach polskich narciarzy świadczyć będzie najlepiej o kulturze fizycznej ogółu narciarzy.

Normy zdobycia odznaki są przystępne i dostosowane do warunków wieku. Odznaka nie wymaga koniecznie doskonalenia się i rekordu, lecz zmierza do utrzymania sprawności do jak najpóźniejszego wieku.

Początek zdobycia odznaki jest bardzo łatwy, zdobyć więc ją i przejść wszystkie jej stopnie może i powinien prawie każdy narciarz i prawie każda narciarka.

Do chwili obecnej około 17.000 narciarzy ubiegało się o odznakę za sprawność.

# REGULAMIN
# ODZNAKI ZA SPRAWNOŚĆ
### Polskiego Związku Narciarskiego

zatwierdzony na wniosek K. S. P. Z. N. na posiedzeniu Zarządu Głównego 26 października 1926 r. i uzupełniony przez Zarząd Główny według propozycji W. Z. D. z 1 czerwca 1929 r., według zarządzeń Komisji Sportowej P. Z. N. w ciągu roku 1930, biegiem wojskowym ze strzelaniem 21 grudnia 1930 r. oraz według opinji Rady Narciarskiej z 11 września 1932 r.

## I. Postanowienia ogólne.

§ 1. Polski Związek Narciarski przyznaje odznakę za sprawność jako uznanie za pracę zmierzającą do podniesienia wychowania fizycznego w zakresie narciarstwa.

§ 2. Celem odznaki jest:

1. Budzenie jak najszerszego zainteresowania do ćwiczeń na nartach.
2. Zachęcanie młodzieży do racjonalnego uprawiania sportu narciarskiego.
3. Utrzymanie sprawności narciarskiej do jak najpóźniejszego wieku.

§ 3. Do ubiegania się o odznakę dopuszczony jest każdy **nieposzlakowany obywatel polski,** który ukończył 18 rok życia i spełnił niżej podane warunki w zakresie sprawności narciarskiej.

Prócz tego dopuszczoną jest do ubiegania się o osobną odznakę młodzież w wieku 12—18 lat, spełniająca warunki w zakresie sprawności narciarskiej, przewidziane dla młodzieży.

§ 4. Kierownictwo rozdziału i ewidencji odznaki zastrzeżone jest Zarządowi Głównemu P. Z. N., który ponadto czuwa, by:

1. odznaka była zawsze wysoko ceniona wśród ogółu,
2. osiągnięcie przewidzianych regulaminem warunków otrzymania odznaki było zawsze jak najbardziej rzetelne,
3. by warunki uzyskania odznaki dostosowywano do rozwoju narciarstwa.

§ 5. Odznaka ma następujące kategorje i stopnie:

Kategorja I. Dla mężczyzn i kobiet — stopnie: bronzowy, srebrny i złoty.

Kategorja II. Dla młodzieży — stopnie bronzowy, srebrny i złoty.

Rysunek odznaki dla obu kategoryj i wszystkich stopni jest jednakowy, przyczem wymiary odznaki dla młodzieży są o jedną trzecią mniejsze od wymiaru odznaki dla starszych.

§ 6. Posiadacz odznaki otrzymuje od Związku legitymację odznaki, względnie zaświadczenie na legitymacji członkowskiej.

**Wolno nosić odznakę tylko najwyższego posiadanego stopnia.**

§ 7. Zarząd Główny PZN. ma prawo nieudzielenia, względnie odebrania odznaki, tym wszystkim spełniającym warunki osobom, które:

1. zostały dożywotnio zdyskwalifikowane,
2. działają na szkodę Związku.
3. którym udowodniono przekroczenia natury etycznej.

§ 8. Nazwiska odznaczonych i ich przynależność klubowa wraz z wynikami są podane zapomocą oficjalnego komunikatu i prasy do ogólnej wiadomości.

## II. Zasady ubiegania się o odznakę.

§ 9. Konkurencja o odznakę odbywać się może:

1. podczas specjalnie dla konkurencji o odznakę organizowanych imprez,
2. podczas oficjalnych zawodów narciarskich w kraju,
3. podczas zawodów zagranicznych (w tym wypadku nieodzowne jest zaswiadczenie danego Związku narciarskiego, stwierdzające prawdziwość danych).

§ 10. Szlaki biegów muszą być **dokładnie wymierzone i wyznaczone** oraz odpowiadać warunkom regulaminu zawodów P. Z. N., przyczem start i meta muszą znajdować się w jednem miejscu. Zarząd Główny P. Z. N. ma prawo ukarać Towarzystwo urządzające konkurencję o odznakę, odebraniem prawa organizowania tej konkurencji w przyszłości, gdyby warunki zawodów były nieodpowiednie. W większych ośrodkach narciarskich konkurencja o narciarską odznakę za sprawność odbywa się na stałych trasach ustalonych przez K. S. P. Z. N.

§ 11. Konkurencję urządza Towarzystwo należące do P. Z. N. względnie organizacja, która otrzyma mandat od P. Z. N. (K. S. P. Z. N.).

§ 12. Dla ważności konkurencji o odznakę nieodzowną **jest obecność przynajmniej dwóch sędziów okręgowych P. Z. N.** (z wyjątkiem zawodów zagranicznych). Wyniki mają być bezzwłocznie podane do wiadomości Komisji **Sportowej P. Z. N.**, która przeprowadza ich weryfikację, zaciąga do kart ewidencyjnych i wydaje odznaki.

§ 13. **Odznakę zdobyć można tylko raz w roku narciarskim** (kilkakrotne próby są dopuszczalne). Zdobywanie odznaki możliwem jest tylko według kolejności stopni, których przeskakiwać nie można. Konkurencja zaczyna się od zdobycia odznaki bronzowej.

§ 14. **Badanie lekarskie uczestników konkurencji jest obowiązujące.**

## III. Warunki zdobycia odznaki za sprawność.

***Odznaka dla starszych***

§ 15. *Narciarze* w wieku: 1) 18—31 lat (włącznie), 2) 32—39 lat (włącznie), 3) 40—49 lat (włącznie), 4) 50—59 lat (włącznie), 5) 60 lat i więcej, ubiegają się o odznakę kategorji I-szej wszystkich stopni na podstawie warunków zebranych w tabeli (p. str. 74 i 75). Wystarczy spełnić tylko jeden z podanych warunków, których wybór jest dowolny.

Narciarze w wieku 18 do 50 lat mogą zdobyć odznakę także na podstawie biegu wojskowego ze strzelaniem (p. rozdz. IV).

§ 16. *Narciarki* ponad 17 lat ubiegają się o odznakę za sprawność kategorji I-szej, wszystkich stopni na podstawie warunków wykazanych w następującej tabeli:

| Bieg 8 km w terenie pagórkowatym | 17—29 lat | 30—39 lat | 40 lat i więcej |
|---|---|---|---|
| Bronzowa odznaka. Należy osiągnąć: | 1:12:00 | 1:22:00 | 1:30:00 |
| Srebrna odznaka[1]). Należy osiągnąć: | 1:00:00 | 1:14:00 | 1:22:00 |
| Złota odznaka[2]). Należy osiągnąć: | 0:52:00 | 1:08:00 | 1:14:00 |

[1]) Można także zdobyć przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych dla odznaki bronzowej.

[2]) Można także zdobyć przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych dla odznaki srebrnej.

§ 17. *Odznaka dla młodzieży.*

O odznakę kategorji II-giej dla młodzieży ubiegają się następujące klasy młodzieży: 1) Młodsi 12—14 lat, 2) Junjorzy 15—17 lat, 3) Dziewczęta 12 i 13 lat, 4) Dziewczęta 14—16 lat.

A) *Młodsi 12—14 lat*: Odznakę bronzową zdobyć mogą młodsi 12—14 lat, jeżeli łącznie: a) w biegu 4 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 40 min., oraz b) na małej skoczni osiągną skok bez upadku 8 m długi.

Odznakę srebrną dla młodzieży zdobyć mogą młodsi, jeżeli trzykrotnie (każdorazowo raz do roku) normę powyższą powtórzą.

(Uwaga: Zdobycie w tym okresie jedno- lub dwukrotnie odznaki bronzowej albo zdobycie odznaki srebrnej wlicza się po przekroczeniu 15 lat wieku do okresu junjorów).

B) *Junjorzy 15—17 lat*: Odznakę bronzową zdobyć mogą junjorzy, którzy w młodszym wieku nie zdobyli srebrnej odznaki, jeżeli łącznie: a) w biegu 9 km w terenie pagorkowatym osiągną czas 1:28:00, oraz b) na średniej skoczni osiągną skok z notą conajmniej 11 przy minimalnej długości skoku 13 m.

Odznakę srebrną zdobyć mogą posiadacze odznaki bronzowej (może być ona zdobyta w młodszym wieku), jeżeli normę wymaganą dla tej odznaki trzykrotnie powtórzą lub łącznie: a) w biegu 9 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 1:18:00, oraz b) na średniej skoczni osiągną skok z notą przynajmniej 13, przy minimalnej długości 15 m.

Odznakę złotą dla młodzieży mogą zdobyć junjorzy, posiadający odznakę srebrną, powtarzając trzykrotnie normy dla niej wymagane.

C) *Dziewczęta 12* i *13 lat*: Odznakę bronzową zdobyć mogą dziewczęta 12 i 13 lat, jeżeli w biegu 3 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 0:30:00.

Odznakę srebrną zdobyć mogą dziewczęta 12 i 13 lat, jeżeli normę powyższą dwukrotnie powtórzą.

(Uwaga: Identycznie jak w uwadze przy ustępie A niniejszego paragrafu).

D) *Dziewczęta 14—16 lat*: Odznakę bronzową zdobyć mogą dziewczęta w tym wieku, które uprzednio nie zdobyły żadnej odznaki, jeżeli w biegu 4 km, w terenie pagórkowatym osiągną czas 0:55:00.

Odznakę srebrną zdobyć mogą posiadaczki odznaki

**Tabela warunków zdobycia odznaki za sprawność dla narciarzy ponad 18 lat (Cz. I)**

| Nr. konkurencji | Rodzaj konkurencji o odznakę | | Odznaka bronzowa | | | | | Odznaka srebrna | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 18–31 lat | 32–39 lat | 40–49 lat | 50–59 lat | 60 lat i więcej | 18–31 lat | 32–39 lat | 40–49 lat |
| 1 | Bieg 12—18 km. Należy osiągnąć | 12 km: | 1:30:24 | 1:33:24 | 1:36:48 | 1:45:00 | 2:00:00 | 1:12:00 | 1:18:00 | 1:22:00 |
| | | 13 km: | 1:38:09 | 1:41:24 | 1:45:05 | 1:54:50 | 2:13:15 | 1:18:26 | 1:25:09 | 1:29:29 |
| | | 14 km: | 1:45:56 | 1:49:26 | 1:53:36 | 2:04:50 | 2:27:00 | 1:25:10 | 1:32:24 | 1:37:04 |
| | | 15 km: | 1:53:45 | 1:57:30 | 2:01:45 | 2:16:15 | 2:41:15 | 1:32:00 | 1:39:45 | 1:44:45 |
| | | 16 km: | 2:01:26 | 2:05:36 | 2:10.08 | 2:28:00 | 2:56:00 | 1:38:56 | 1:47:12 | 1:52:32 |
| | | 17 km: | 2:09:29 | 2:13:44 | 2:18:33 | 2:41:30 | 3:11:15 | 1:45:58 | 1:55:02 | 2:00:42 |
| | | 18 km: | 2:17:24 | 2:22:14 | 2:27.00 | 2:55:30 | 3:27:00 | 1:53:24 | 2:03:00 | 2:09:00 |
| 2 | Bieg 30 km. Należy osiągnąć: | | 3:55:00 | 4:02:30 | 4:11:00 | 5:00:00 | 5:52:30 | 3:12:00 | 3:30:00 | 3:42:30 |
| 3 | Bieg 50 km. Należy osiągnąć: | | 7:05:00 | 7:17:30 | 7:31:40 | 9:10:00 | 10:50:00 | 5:30:00 | 6:02:30 | 6:27:30 |
| 4 | Bieg złożony: Z ogółu klasyfik. należy być w nast. pierwszych częściach: | | 5/10 | 6/10 | 8/10 | — | — | 4/10 | 5/10 | 7/10 |
| 5 | Powtórzenie norm niższego stopnia. | | — | — | — | — | — | Trzykrotne powtórzenie norm dla odznaki bronzowej | | |

**Tabela warunków zdobycia odznaki za sprawność dla narciarzy ponad 18 lat (Cz. II).**

| Nr. konkurencji | Rodzaj konkurencji o odznakę | | Odznaka srebrna | | Odznaka złota | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 50–59 lat | 60 lat i więcej | 18–31 lat | 32–39 lat | 40–49 lat | 50–59 lat | 60 lat i więcej |
| 1 | Bieg 12—18 km. Należy osiągnąć | 12 km: | 1:30:00 | 1:36:00 | 1:00:00 | 1:12:00 | 1:18:00 | 1:26:00 | 1:30:00 |
| | | 13 km: | 1:37:56 | 1:44:26 | 1:05:26 | 1:18:26 | 1:25:09 | 1:33:36 | 1:37:56 |
| | | 14 km: | 1:46:10 | 1:53:10 | 1:11:04 | 1:25:10 | 1:32:24 | 1:41:30 | 1:46:10 |
| | | 15 km: | 1:55:00 | 2:02:30 | 1:16:30 | 1:32:00 | 1:39:45 | 1:50:00 | 1:55:00 |
| | | 16 km: | 2:04:00 | 2:12:30 | 1:22:24 | 1:38:56 | 1:47:12 | 1:58:40 | 2:04:00 |
| | | 17 km: | 2:13:44 | 2:22:14 | 1:28:24 | 1:45:58 | 1:55:02 | 2:07:30 | 2:13:44 |
| | | 18 km: | 2:24:00 | 2:33:00 | 1:34:30 | 1:53:24 | 2:03:00 | 2:16:30 | 2:24:00 |
| 2 | Bieg 30 km. Należy osiągnąć: | | 4:07:30 | 4:20:00 | 2:40:00 | 3:12:00 | 3:30:00 | 3:52:30 | 4:07:30 |
| 3 | Bieg 50 km. Należy osiągnąć: | | 7:13:20 | 7:34:10 | 4:35:00 | 5:30:00 | 6:05:00 | 6:48:20 | 7:13:20 |
| 4 | Bieg złożony: Z ogółu klasyfik. należy być w nast. pierwszych częściach: | | — | — | 3/10 | 4/10 | 6/10 | — | — |
| 5 | Powtórzenie norm niższego stopnia. | | Trzykrotne powtórzenie norm dla odznaki bronzowej | | Trzykrotne powtórzenie norm dla odznaki srebrnej | | | | |

bronzowej (może być ona zdobytą w młodszym wieku), jeżeli powtórzą dwukrotnie normy wymagane dla odznaki bronzowej lub też w biegu 4 km, w terenie pagórkowatym osiągną czas 0:45:00.

Odznakę złotą mogą zdobyć tylko posiadaczki odznaki srebrnej (może być ona osiągnięta w młodszym wieku), jeżeli dwukrotnie powtórzą normy wymagane dla odznaki srebrnej.

## IV. Biegi wojskowe ze strzelaniem.

§ 18. Biegi wojskowe ze strzelaniem są dwojakie:

a) **bieg 12-kilometrowy dla narciarzy w wieku 18—21 lat,**

b) **bieg 25-kilometrowy dla narciarzy w wieku 22—50 lat.**

1) Startować w biegach mogą narciarze tak cywilni jak i wojskowi, stowarzyszeni lub nie.

2) Urządzać bieg mogą jedynie oddziały wojskowe lub organizacje P. W., które dostarczają broni, nabojów, urządzają strzelnice bojowe i delegują sędziów strzelania. Współpraca z organami P. Z. N. w myśl regulaminu odznaki w zakresie trasy, sędziowania i t. d. konieczna.

3) Wszystkie wymagania regulaminu odznaki dotyczące np. badań lekarskich, zapisów startowych, sędziowania i t. p. muszą być zachowane.

4) Ubiegający się o odznakę startują w stroju dowolnym, ponadto pas z ładownicami i 10-ma nabojami, karabin używany w piechocie armji polskiej, z przepisowym sposobem noszenia. Plecak z obciążeniem 5 klg.

5) O dopuszczeniu ubiegającego się o odznakę na start, ze względu na kwalifikacje strzeleckie i umiejętność obchodzenia się z bronią decydują władze wojskowe lub P. W.

6) Trasa biegu odpowiadać ma warunkom biegu dystansowego. Strzelnica znajdować się winna w drugiej połowie trasy. Obowiązuje ustawienie 2-ch stacyj odżywczych. Pomoc sanitarną w zależności od warunków, zabezpieczają organizatorzy.

7) Ubiegający się o odznakę startują po kontroli obciążenia i rynsztunku w odstępach nie częstszych jak 2 minuty. Startujący otrzymują na piśmie dane dotyczące stanowiska strzeleckiego i numeru tarczy strzeleckiej, względnie sposobu strzelania.

8) Czas zużyty na strzelanie wlicza się do czasu ogólnego.
9) Na strzelnicy polowej lub stałej, startujący w pozycji leżącej bez podpór, pod kontrolą ładuje broń i strzela, poczem kontrola odprawia go pieczętując kartkę przywiązaną do karabinu.
10) Dystans na strzelnicy 100 mtr., cel: popiersie, ilość strzałów 10. Liczy się każdy strzał trafiony. O trafieniach decydują nieodwołalnie i ostatecznie sędziowie strzelania, którzy sporządzają protokół będący dodatkiem do protokółu biegu. Niewypały uzupełnia się. Oddane strzały do obcej tarczy nie liczy się. Z więcej trafionych aniżeli oddanych strzałów skreśla się nadwyżkę.
11) Za każdy strzał trafiony całkowicie w tarczę liczy się startującemu: w wieku 18—21 oraz 22—31 lat — 2 minuty, w wieku 32—39 lat — 2 minuty i 30 sek., powyżej 40 lat — 3 minuty. Czasy te odlicza się z czasu biegu tworząc tak zwany czas ostateczny ważny dla normy.
12) W wypadku gdy liczba trafień równa się 0, liczy się startującym we wszystkich klasach wieku — 10 minut karnych, które dolicza się do czasu biegu, tworząc t. zw. czas ostateczny ważny dla normy.
13) Startujący, który wogóle nie strzelał nie może być klasyfikowany.
(Szczegóły odnośnie strzelań reguluje instrukcja PUWF).
14) Normy czasowe dla biegu 25-kilometrowego (po uwzględnieniu strzelania) są następujące:

| | 22—31 lat | 32—39 lat | 40—50 lat |
|---|---|---|---|
| Odznaka bronzowa | 3:50:00 | 4:02:30 | 4:10:50 |
| Odznaka srebrna | 3:07:30 | 3:22:30 | 3:32:30 |
| Odznaka złota | 2:35:00 | 3:07:30 | 3:22:30 |

Ponadto powtórzenia norm w/g zasad regulaminu odznaki.
15) Normy czasowe dla biegu 12-kilometrowego (po uwzględnieniu strzelania) są następujące:
odznaka bronzowa 1:45:00
odznaka srebrna 1:30:00
odznaka złota 1:20:00
Ponadto powtórzenia norm według zasad regulaminu odznaki.

16) Uzyskane czasy ostateczne ustalają na podstawie czasów biegu i protok. strzelania tylko sędziowie PZN., którzy sporządzają ostateczny protokół w/g wymagań regulaminu.

## V. Postanowienia porządkowe.

§ 19. Komisja Sportowa P. Z. N. wydaje corocznie **„Wskazówki do urządzania zawodów o odznakę“**, które:

a) interpretują niniejszy regulamin,

b) zawierają wymagania K. S. odnośnie do przeprowadzania i weryfikacji zawodów o odznakę.

§ 20. 1. Zarząd Główny Polskiego Związku Narciarskiego nadaje prawo urządzania konkursów o odznakę za sprawność niektórym Towarzystwom.

Prawo to może być cofnięte.

2. Każde zawody, mogące dać wyniki przewidziane dla konkursu o odznakę za sprawność, muszą mieć odnośną zapowiedź. Wszystkie zawody, urządzane przez Związek lub przez niego poruczone do zorganizowania któremukolwiek towarzystwu, (§§ 7 i 9 Regulaminu zawodów P. Z. N.) oraz mistrzostwa okręgowe mają **bez zapowiedzi** ważność dla konkursu o odznakę za sprawność i w tym celu winny dostosować się do niniejszego regulaminu i „Wskazówek“.

3. Każdy mający zamiar wziąć udział w konkursie o odznakę winien przed startem zgłosić odnośne życzenie do kolegjum sędziów względnie do komitetu organizacyjnego. Jeżeli konkuruje tylko o odznakę za sprawność wychodzi ze startu po zawodnikach.

4. W specjalnie dla odznaki urządzanych konkursach dozwolona jest mniejsza trasa, wymagająca kilkakrotnego obiegu.

5. Każdy dopuszczony do startu w konkursie o odznakę za sprawność winien uiszczać wpisowe 1 zł. na sporządzenie kartoteki ewidencyjnej. W tym celu Towarzystwo organizujące konkurencję zaopatruje się w Komisji Sportowej w t. zw. „zapisy startowe“, po cenie 1 zł. za sztukę. **Wyniki konkurencji bez zapisów startowych należycie wypełnionych i opłaconych, nie mogą być weryfikowane.**

6. Przy specjalnie dla odznaki urządzanych konkursach można pobierać dodatkowe wpisowe nie wyższe jak 1 zł. dla Towarzystwa organizującego.

7. Wręczenie numerowanej odznaki za sprawność wraz z legitymacją, względnie zaświadczeniem na legitymacji związkowej, dokonuje się z reguły przez towarzystwo za zaliczeniem kosztów odznaki. O ile osoba zdobywająca odznakę nie należy do żadnego towarzystwa, wtedy odznakę przesyła Zarząd Główny pocztą po zaliczeniu kosztów odznaki i przesyłki.

8. Cena odznaki wynosi 3 zł. — dla młodzieży 2 zł.

9. Przydziału odznak dokonuje P. Z. N. każdorazowo po zweryfikowaniu wyników i wciągnięciu ich do kartoteki.

10. W każdem środowisku narciarskiem Zarząd Główny P. Z. N. zleca członkom swoim baczenie, czy odznaka jest noszoną przez uprawnionych. Winnych przekroczenia ogłosi się w komunikatach P. Z. N.

**11. Odznak za sprawność P. Z. N. nie wolno wymieniać na żadne inne odznaki.**

12. Przy osiągnięciu wyższego stopnia dawna odznaka powinna być zwrócona.

13. W wypadku zgubienia odznaki wydaje Zarząd nową odznakę po otrzymaniu kosztów odznaki. Fakt zgubienia odznaki ogłasza się w komunikatach P. Z. N.

14. Stare lub zupełnie zniszczone odznaki mogą być wymienione przez Zarząd Główny P. Z. N. za zwrotem kosztów.

---

# WSKAZÓWKI DO URZĄDZANIA ZAWODÓW O ODZNAKĘ ZA SPRAWNOŚĆ P. Z. N.

(Wydane na podstawie § 19. Regulaminu).

1. Organizatorzy zawodów o odznakę winni jak najskrupulatniej i jak najrzetelniej stosować się do regulaminu. Nie można dopuścić, aby wysiłek masy startujących poszedł na marne, gdyż naruszenie regulaminu grozi unieważnieniem wyników przy weryfikacji przez K. S. P. Z. N.

2. Inicjatywa organizatorów winna być jak najszersza, urządzać więc trzeba wszystkie rodzaje zawodów przewidziane w regulaminie zarówno dla narciarzy i narciarek starszych, jak i dla młodzieży. K. S. zaleca urządzanie raczej biegów dłuższych 16—18 klm, dla których

norma czasu jest łagodniejsza niż dla biegów krótszych (12—15 klm).

3. O ile możności należy organizować zawody o odznakę w osobnych imprezach i nie łączyć ich ze zwykłemi zawodami. (Wyjątek stanowią zawody wspomniane w § 20. pkt. 2. Regulaminu odznaki).

4. Konkurencje o odznakę należy organizować jak najczęściej, aby w ciągu całego sezonu narciarze mieli sposobność do poddania swej sprawności kontroli.

5. Należy baczyć, aby narciarze startowali w biegach odpowiadających ich wiekowi. Dla uniknięcia pomyłek podaje się, że w sezonie 1933/34

| mają lat: | mężczyźni urodzeni w r. |
|---|---|
| 12 — 14 | 1919 — 1921 |
| 15 — 17 | 1916 — 1918 |
| 18 — 31 | 1902 — 1915 |
| 32 — 39 | 1894 — 1901 |
| 40 — 49 | 1884 — 1893 |
| 50 — 59 | 1874 — 1883 |
| 60 i powyżej | 1873 i wcześniej |
| | kobiety urodzone w r. |
| 12 — 13 | 1920 — 1921 |
| 14 — 16 | 1917 — 1919 |
| 17 — 29 | 1904 — 1916 |
| 30 — 39 | 1894 — 1903 |
| 40 i powyżej | 1893 i wcześniej |

6. Organizacje nie należące do P. Z. N. mogą urządzać zawody o odznakę za sprawność dopiero po uzyskaniu specjalnego zezwolenia. W tym celu muszą zwrócić się z odpowiednią prośbą do K. S. P. Z. N. conajmniej na 2 tygodnie przed zamierzonym terminem zawodów.

Towarzystwa zrzeszone w P. Z. N., którym przyznano prawo urządzania zawodów o odznakę winny conajmniej na 8 dni przed terminem zawodów zawiadomić K. S. P. Z. N. o terminie ich, ilości i rodzaju biegów oraz zamówić odpowiednią ilość druków (zapisów startowych i protokołów).

7. Prócz tego mają być wykonane następujące formalności:

A) Zawody mają być ogłoszone publicznie conajmniej na 3 dni przed terminem przyczem należy podać:

a) Termin zamknięcia zgłoszeń i wpłacenia wpisowego.
b) Termin i miejsce badań lekarskich.
c) Termin i miejsce losowania numerów.
d) Termin i miejsce zbiórki i rozdania numerów.
e) Godzinę i miejsce startu.

B) Dla każdego zawodnika winien być przy zgłoszeniu się tegoż do zawodów wypełniony dokładnie „zapis startowy", który w cenie 1.— zł. za sztukę winno się sprowadzić od Komisji Sportowej P. Z. N. Wyniki zawodów bez zapisów startowych i bez wpłacenia wpisowego uwzględnione nie będą.

C) Wszyscy startujący mają być poddani badaniu lekarskiemu, które najlepiej przeprowadzić w przeddzień zawodów. Orzeczenie lekarskie wraz z podpisem lekarza ma być umieszczone na zapisie startowym. Brak orzeczenia unieważnia wynik.

D) Konkurencję przeprowadzić według podanych poniżej wskazówek (ustęp 8).

E) Natychmiast po zakończeniu zawodów przystąpić do sporządzenia odnośnych protokołów i załączników i wysłać je najpóźniej 8-go dnia po zawodach do K. S. P. Z. N. celem weryfikacji.

W razie nienadejścia ich w przeciągu 4 tygodni po zawodach Komisja Sportowa może ogłosić w komunikacie unieważnienie zawodów, zaś na opieszałe kluby nałożona będzie kara, w pierwszym rzędzie odebranie prawa urządzania zawodów o odznakę. Odnośnie do organizacji niezrzeszonych w P. Z. N., którym K. S. udzieliła pozwolenia na urządzenie zawodów o odznakę (jak np. Dowództwom Pułków, Szkołom, Komendom, P. W. i W. F. i t. d.) niewypełnienie powyższego pociągnie za sobą interwencję u władz przełożonych danej organizacji.

F) Po zweryfikowaniu wyników zawodów przez K. S. P. Z. N. winni organizatorzy **wykupić od niej zdobyte odznaki i ogłosić publicznie** termin i miejsce ich wręczenia zawodnikom. Komisja Sportowa poleca gorąco organizowanie wręczenia odznak w sposób uroczysty.

7. Protokół biegu musi być sporządzony na odnośnym formularzu, który należy dokładnie wypełnić dla każdego biegu osobno.

Niezbędnymi załącznikami protokołu są:

a) zapisy startowe wszystkich zgłoszonych do biegu, a więc także tych zawodników, którzy nie stanęli

na starcie, biegu nie ukończyli lub nie osiągnęli normy czasu.

b) lista zawodników, którzy bieg ukończyli z podaniem wyników (według kolejności uzyskanych czasów), podpisana przez sędziów.

c) mapka trasy biegu w skali 1:25000 podpisana przez sędziów.

d) przy konkursach młodzieży także dokładny protokół skoków z podaniem not i długości.

8. Najważniejsze wskazówki dotyczące przygotowania trasy i przeprowadzenia konkurencji są następujące:

Trasę przemierzyć sznurem (obliczenie z mapy nie wystarcza), prowadząc ją urozmaiconym terenem, rozdzielając po $^1/_3$ na równinę, zjazd i podbieg.

W przeddzień biegu przetrzeć ślad aby stworzyć równe warunki dla pierwszego i ostatniego zawodnika.

Obydwie koleiny śladu na równym poziomie.

Ślad pojedynczej narty dosyć szeroki — nie może więc być robiony nartą wyścigową. Odstęp kolein od siebie również szeroki.

Przetrzeć ślad dla kijów.

Ślad zjazdowy winien być robiony w zjeździe, podejściowy w podejściu.

Ślad nie może biec wyjeżdżoną drogą, musi być robiony obok i nie może dawać gorszych warunków zjazdu i podejścia jak na drodze.

Punkty kontrolne i posterunki mają być tak rozmieszczone aby wykluczoną była możność skrócenia drogi pomiędzy niemi.

Przeszkód terenowych należy unikać.

Ludność okoliczną pouczyć o poszanowaniu trasy i urządzeń.

Trasę wyznaczyć chorągiewkami (wysokość ($^1/_2$—1 m) odstawiając chorągiewkę 1 m od śladu. Chorągiewki ustawiać w zależności od przejrzystości terenu co 20—40 m, tak jednak, aby we mgle jedną można było od drugiej zobaczyć. W lesie znaczyć można szlak skrawkami kolorowego papieru na gałęziach.

Punkty kontrolne, odżywcze, sanitarne, odgałęzienia trasy i t. d. mają być obstawione i widocznie oznaczone. O ile możności należy oznaczyć kilometry.

Bezpośrednio przed biegiem należy: przetrzeć ślad, uzupełnić chorągiewki i inne znaki, ustawić posterunki i t. d.

Po zakończeniu biegu przejść trasę, zebrać posterunki i znaki, ew. pomóc pozostałym na trasie zawodnikom.

Start co minutę lub rzadziej, gdyż walka na trasie nie jest istotnym celem konkurencji o odznakę. W wyjątkowym wypadku, przy bardzo dużej ilości startujących i bardzo złej pogodzie, start co 30 sek.

Na starcie i mecie: stół, papier, ołówki, stopery, okrycia dla zawodników. Obok namiot lub mieszkanie a w niem, herbata, pomoc sanitarna i t. d.

9. Najkonieczniejsi funkcjonarjusze są następujący:

1. Dwóch sędziów okręgowych P. Z. N.
2. Kierownik konkurencji.
3. Kierownik trasy względnie kierownicy odcinków.
4. Starter (dwóch).
5. 2 mierzących czas.
6. 2 celowniczych.
7. Kontrolni.
8. Sekretarz.
9. Lekarz
10. Porządkowi.

Funkcje mogą być kumulowane, w każdym jednak razie obecność dwóch sędziów okręgowych P. Z. N. jest wymagana.

*Komisja Sportowa P. Z. N.*

Kraków, ul. Studencka 1, tel. 157-33.

# NAGRODY ZESPOŁOWE

## a) NAGRODA WĘDROWNA PANA PREZYDENTA RZECZYPOSPOLITEJ

Celem poparcia wysiłku Towarzystw narciarskich około organizowania konkurencyj o narciarską odznakę za sprawność — ofiarował **Pan Prezydent Rzeczypospolitej, Prof. Ignacy Mościcki** — puhar dla zrzeszonego w P. Z. N. **towarzystwa,** którego członkowie zdobyli **największą ilość odznak.** Rozgrywka o ten puhar, która toczy się już **od siedmiu lat,** trwać ma **ogółem dziesięć lat,** poczem puhar przejdzie na własność tego Towarzystwa, które za cały okres rozgrywki wykaże się największą ilością odznaczonych.

## b) COROCZNA PLAKIETA HONOROWA POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO

Klub, który w okresie danego jednego sezonu narciarskiego zdobywa największą ilość punktów w rozgrywce o puhar Pana Prezydenta Rzeczypospolitej otrzymuje nagrodę jednorazową w postaci plakiety metalowej na tarczy — na własność.

## PUNKTACJA NAGRODY PANA PREZYDENTA RZECZYPOSPOLITEJ

W rozgrywce o nagrodę Pana Prezydenta prowadziły w poszczególnych sezonach, a tem samem zdobyły plakiety honorowe Polskiego Związku Narciarskiego następujące Towarzystwa:

W sezonie 1926/27 — **Oddział Narciarski Sokoła** w Zakopanem. W sezonie 1927/28 — **Sekcja Narciarska Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego** w Zakopanem. W sezonie 1928/29 — **Sekcja Narciarska Wojskowego Klubu Sportowego 3 p. s. p.**, w Bielsku. W sezonie 1929/30 — **Sekcja Narciarska Wojskowego Klubu Sportowego 3 p. s. p.**, w Bielsku. W sezonie 1930/31 — **Sekcja Narciarska Wojskowego Klubu Sportowego 3 p. s. p.**, w Bielsku. W sezonie 1931/32 — **Towarzystwo Narciarskie 2 p. s. p.**, w Sanoku. W sezonie 1932/33 — **Towarzystwo Narciarskie 2 p. s. p.**, w Sanoku.

## SZCZEGÓŁOWA PUNKTACJA ZA SEZON 1932/33

*Zdobywca nagrody:* **Towarzystwo Narciarskie 2 p. s. p.** — Sanok (888 punktów), 2) SN. ŻTTN. „Makkabi“ — Bielsko (48 pkt.), 3) Wintersportverein — Katowice (44 pkt.), 4) Tatrzańskie Towarzystwo Narciarzy — Kraków (31 pkt.), 5) SN. WKS. 3 p. s. p. — Bielsko (29 pkt), 6) SN. KS. Beskid — Andrychów (22 pkt), 7) Harcerski Klub Narciarski — Warszawa i SN. AZS. — Warszawa (po 14 pkt.), 9) SN. ŻTGS. „Makkabi“ — Andrychów i Tow. Wioślarsko-Narciarskie — Kraków (po 10 pkt.), 11) SN. Policyjnego KS. „Horyń“ — Krzemieniec, SN. PTT. — Zakopane i SN. AZS. — Kraków (po 9 kpt.), 14) SN. ŻKS. „Makkabi“ — Zakopane (7 pkt.), 15) SN. Kol. Przysp. Wojsk. — Kraków, SN. Warsz. Klubu Wioślarek — Warszawa i Skimka — Kraków (po 6 pkt.), 18) Przemyskie Tow. Narciarzy — Przemyśl (5 pkt.),

19) Wintersportclub des Beskidenvereines — Bielsko, Klub Narciarski — Kęty SN. Tow. Tur. Przyjaciele Przyrody w Polsce — Bielsko, Warszawski Klub Narciarski — Warszawa i SN. KS. Rodzina Wojskowa — Warszawa (po 4 pkt.), 24) Krakowski Klub Tenisowy — Kraków, SN. Watra — Cieszyn, Krzemieniecki Klub Sportowy — Krzemieniec, SN. ŻTGS. „Makkabi" — Żywiec i SN. Sokół im. Grażyny — Warszawa (po 3 pkt.), 29) SN. ŻKS. „Makkabi" — Kraków, Krynicki Klub Narc. — Krynica, KN. OB. PTT. — Żywiec. Tow. Narciarskie — Mościce, SN. AZS. — Gdańsk, SN. Kol. P. W. — Zakopane, SN. ŻTGS. „Makkabi" — Wadowice, SN. Grodz. KS. „Cresovia" — Grodno i SN. Żyd. Akad. Koła Miłośn. Krajozn. — Kraków (po 2 pkt.), 38) Karpackie Tow. Narciarzy — Lwów, SN. PTT. — Poznań, SN. PTT. — Biała, SN. PTT. — Tarnów, SN. Kol. P. W. — Lwów, SN. WKS. 6 p. s. p. — Sambor, Sekcja Zimowa Klubu Campingowego — Warszawa, SN. T. S. „Wisła" — Zakopane, Bydgoski Klub Narciarzy — Bydgoszcz, Śląski Klub Narciarski — Katowice, SN. Koła Sport. 27 p. a. l. — Włodzimierz Wołyński (po 1 pkt.). Ponadto Towarzystwo Krzewienia Narciarstwa (45 pkt.)

*Uwaga:* Punktacja za sezon 1932/33 nie jest jeszcze ostateczna, ponieważ w roku 1933 przedłużono termin wykupywania odznak ważnych w konkurencji — do 1 grudnia 1933 r.

## PO SIEDMIU LATACH ROZGRYWKI
**(Ogólna punktacja za lata: 1926—1933)**

*Prowadzi* Towarzystwo Narc. 2 p. s. p. — Sanok (1.407 punktów), 2) SN. WKS. 3 p. s. p. — Bielsko (644 pkt.), 3) Śląski Klub Narciarski — Katowice (433 pkt.), 4) SN. „Makkabi" — Bielsko (247) pkt.), 5) Wintersportverein — Katowice (175 pkt.), 6) Wintersportclub — Bielsko (156 pkt.), 7) Przemyskie Tow. Narciarzy — Przemyśl (81 pkt.), 8) SN. ŻTGS. „Makkabi" — Kraków (68 pkt.), 9) SN. AZS. — Warszawa (62 pkt.), 10) Karpackie Tow. Narciarzy — Lwów (55 pkt.), 11) Tatrzańskie Tow. Narciarzy — Kraków (46 pkt.), 12) SN. PTT. — Zakopane (41 pkt.), 13) SN. AZS. — Kraków (40 pkt.), 14) Skimka — Kraków (31 pkt.), 15) SN. Beskid — Andrychów (28 pkt.), 16) Alpenverein — Katowice (25 pkt.), 17) SN. ILKS. „Czarni" — Lwów (24 pkt.), 18) Warszawski Klub Nar-

ciarzy — Warszawa (22 pkt.), 19) ON. TG. Sokół — Zakopane (20 pkt.), 20) Śląski Klub Narciarski — Rybnik i SN. Kol. P. W. — Kraków (po 18 pkt.), 22) SN. AZS. — Wilno (17 pkt.), 23) SN. KS. Rodziny Wojskowej — Warszawa (16 pkt.), 24) SN. OKS. 27 p. a. l. — Włodzimierz Wołyński i SN. ŻKS. „Makkabi" — Andrychów (po 15 pkt.), 26) Harcerski Klub Narciarski — Warszawa (14 pkt.), 27) SN. AZS. — Cieszyn i SN. PTT. — Biała (po 13 pkt.), 29) SN. Warszawskiego Klubu Wioślarek — Warszawa i SN. Watra — Cieszyn (po 11 pkt.), 31) SN. KS. „Pogoń" — Wilno i Tow. Wioślarsko-Narciarskie — Kraków (po 10 pkt.), 33) SN. TS. „Wisła" — Kraków, Tow. Narciarskie — Mościce, SN. Tow. Tur. Przyjaciół Przyrody — Bielsko, SN. ŻKS. „Makkabi" — Zakopane, SN. Policyjn. KS. „Horyń" — Krzemieniec (po 9 pkt.), 38) SN. Sokół im. Grażyny — Warszawa (8 pkt.), 39) SN. 1 p. p. Legj. — Wilno i SN. ŻKS. „Makkabi" — Żywiec (po 7 pkt.), 41) Krynicki Klub Narc. — Krynica, SN. TG. Sokół — Chrzanów, SN. Kol. P. W. „Ognisko" — Lwów i SN. KS. „Cresovia" — Grodno (po 6 pkt.), 45) SN. TS. „Wisła" — Zakopane, SN. Sokół — Łodygowice, SN. Kol. P. W. — Zakopane (po 5 pkt.), 48) SN. LKS. „Pogoń" — Lwów, SN. Policyjn. KS. — Wilno, SN. Drohobyckiego OPTT. — Drohobycz, SN. ŻKS. „Makkabi" — Warszawa, KN. O. Bab. PTT. — Żywiec, SN. ŻTG. „Dror" — Lwów, i Klub Narciarski — Kęty (po 4 pkt.), 55) SN. Klubu Tenis. 1924 — Lwów, SN. AZS. — Lwów, SN. Żyd. Akad. Koła Miłośn. Krajozn. — Kraków, SN. Zw. Strzeleckiego — Krynica, SN. Krakowskiego Klubu Tenisowego — Kraków, SN. Krzemienieckiego Klubu Sport. — Krzemieniec (po 3 pkt.), 61) SN. 21 Baonu KOP — Niemenczyn, SN. AZS — Gdańsk, SN. ŻKS. „Makkabi" — Wadowice (po 2 pkt.), 64) SN. Zw. Strzeleckiego — Zakopane, SN. PTT. Beskid — Nowy Sącz, SN. Koszarawa — Żywiec, SN. AZS — Poznań, SN. KS. „Lechja" — Lwów, SN. ŻKS. „Hagibor" — Nowy Targ, SN. Zjedn. Urz. St. Sport. — Warszawa, SN. PTT. — Poznań, SN. PTT. — Tarnów, SN. WKS. 6 p. s. p. „Korona" — Sambor, Sekcja Zim. Klubu Campingowego — Warszawa i Bydgoski Klub Narciarzy — Bydgoszcz (po 1 pkt.). Ponadto Towarzystwo Krzewienia Narciarstwa (90 pkt.).

**Razem bierze udział w rozgrywce o Nagrodę Pana Prezydenta dotychczas 75 Towarzystw Związkowych.**

## SPIS NARCIARZY ODZNACZONYCH DOTYCHCZAS ZŁOTĄ ODZNAKĄ ZA SPRAWNOŚĆ

(Obok nazwiska podana jest przynależność klubowa i rok przyznania odznaki)

**Alberti Adam**, TTN, Kraków, 1930 — **Baron Ferdynand**, SN 3 p. s. p., Bielsko, 1932 — **Biernakiewiczowa Jadwiga**, niestow., 1932 — **Biernat Józef**, SN 3 p. s. p., 1932 — **Blanik Domimik**, SKN, Katowice, 1932 — **Bleicher Samuel**, SN Makkabi, Bielsko, 1933 — **Bogucka Halina** SN „Czarni", Lwów, 1932 — **plut. Bosiak Piotr**, TN 2 p. s. p., Sanok, 1933 — **Böhm Szczepurek Greta**, Alp. Verein, 1931 — **kapr. Chrapek Alfred**, 3 p. s. p., 1933 — **Chrupczałowska Stanisława**, SN AZS, Warszawa, 1932 — **plut. Chruszcz Włodzimierz**, TN 2 p. s. p., Sanok, 1933 — **Cichowska Halina**, niestow., 1932 — **Cieślar Adam**, SKN, 1932 — **plut. Czaja Józef**, TN 2 p. s. p., Sanok, 1933 — **Dengscherz Waldemar**, WSC, Bielsko, 1932 — **Drancz Ida**, SN „Makkabi", Bielsko, 1931 — **Dubieńska Wanda**, SN AZS, Kraków, 1933 — **Eberhard Walter**, WSC, 1932 — **Eichner Wiktor**, SN „Makkabi", Bielsko, 1933 — **Feiler Leopold**, SN „Makkabi", Bielsko, 1932 — **Foelsche Frieda**, WSC, 1932 — **Füller Michał**, Koło Narc. OBPTT, Żywiec, 1932 — **Gajduschek Leopold**, WSC, Bielsko, 1933 — **Garbuliński Stanisław**, SN 3 p. s. p., 1931 — **Gasz Ryszard**, ŚKN, 1933 — **Gawronowa Łucja**, WSV, Katowice, 1931 — **dr. Glasner Janina**, WSC, 1932 — **por. Góra Jan**, SN 3 p. s. p., 1931 — **płk. Gronowski Józef** SN 6 p. s. p. Sambor, 1933 — **Gruszka Józef**, ŚKN, 1932 — **Grün Izydor**, „Makkabi", Bielsko, 1933 — **Gwizdałówna Irena**, SN „Czarni", Lwów, 1932 — **Hackenberg Jan**, WSC, 1932 — **Hahn Egon**, SN „Makkabi", Bielsko, 1932 — **Halama Jan**, SKN, 1932 — **Hawa Fritz**, WSC, 1932 — **por. Herman Franciszek**, SN 3 p. s. p., 1932 — **Hess Erwin**, WSC, 1933 — **Hollander Irngard**, WSV, Katowice, 1933 — **Hutschiński Józef**, WSC, 1931 — **inż. Immerglück Dawid**, „Makkabi", Bielsko, 1933 — **Jakubowski Zbigniew**, KTN, Lwów, 1931 — **Jenkner Jan**, WSC, 1932 — **Kasperczyk Jan**, ŚKN, 1932 — **Kasperlikówna Gertruda**, SN 3 p. s. p., 1932 — **kpt. Klemens Rudolf**, SN „Lechja", Lwów, 1933 — **Koch Edward**, Przem. T. N., 1932 — **Kornblüh Arnold**, „Makkabi", Bielsko, 1933 — **Kowalewska Marja**, WSV, Katowice, 1932 — **Kożdoń**

Gustaw, SN Watra, Cieszyn, 1933 — **plut. Kramarz Józef**, SN 3 p. s. p., 1933 — **Kreyserówna Marja**, SN KS Rodzina Wojsk., Warszawa, 1932 — **Kroker Karol**, ŚKN, 1930 — **por. Krywald Aleksander**, SN „Czarni", Lwów, 1933 — **st. sierż. Kuziela Marjan**, 3 p. s. p., 1932 — **Kuźnia Alfons**, ŚKN, Rybnik, 1932 — **Legierski Antoni**, ŚKN, 1933 — **Legierski Jan**, ŚKN, 1932 — **Legierski Paweł J.**, ŚKN, 1931 — **st. sierż. Lichy Michał**, 3 p. s. p., 1932 — **Lindert Elli**, WSC, 1932 — **Lipschütz Eryk**, „Makkabi", Bielsko, 1933 — **Lux Elfryda**, WSV, Katowice, 1932 — **Łuksa Eustachy**, 2 p. s. p., Sanok, 1933 — **Marticke Hortensja**, WSV, Katowice, 1932 — **Matyszkowicz Józef**, ŚKN, 1932 — **kpt. dr. Mazurek Józef** SN AZS, Warszawa, 1932 — **chor. Michalewicz Stanisław**, 3 p. s. p., 1933 — **Michejda Jan**, SN AZS, Cieszyn, 1931 — **Mitas Józef**, ŚKN, 1932 — **Motyka Zdzisław**, SN 3 p. s. p., 1932 — **Musialikówna Zofja**, ŚKN, Rybnik, 1932 — **Münnichowa Irena**, KS Rodzina Wojskowa, Warszawa, 1932 — **Münnichówna Irena**, TTN, Kraków, 1933 — **kpt. Niemiec Mieczysław**, 3 p. s. p., 1932 — **Nowak Stanisław**, Krynicki K. N., 1929 — **kpt. Ochęduszko Tadeusz**, 2 p. s. p., Sambor, 1933 — **Ogrodzka Helena**, ŚKN, 1932 — **plut. Okoń Augustyn**, 3 p. s. p., 1933 — **Okrzesik Adam**, 3 p. s. p., 1932 — **por. Olbrycht Tadeusz**, KTN, Lwów, 1933 — **Pawluśkiewicz Jan**, 3 p. s. p., 1929 — **sierż. Paździor Stanisław**, 3 p. s. p., 1932 — **Presser Irena**, WSC, 1932 — **por. Prus Stanisław**, 3 p. s. p., 1932 — **Pydych Jan**, KN OBPTT, Żywiec, 1932 — **sierż. Radoń Władysław**, 2 p. s. p., 1933 — **Riegerowa Antonina**, ŚKN, 1933 — **Roehrowa Lidja**, ŚKN, 1933 — **plut. Rusnak Jan**, 3 p. s. p., 1933 — **Rutkowska Stefanja**, ŚKN, 1932 — **plut. Ryrych Jan**, 3 p. s. p., 1933 — **por. Sawczyński Stanisław**, SN „Wisła", Zakopane, 1932 — **Sawicka Stella Jadwiga**, TTN, Kraków, 1933 — **inż. Schiele Aleksander**, SN PTT, Zakopane, 1929 — **Schneider (Klipper) Liza**, „Makkabi", Bielsko, 1933 — **sierż. Sikorski Stanisław**, 3 p. s. p., 1932 — **kpt. Skierczyński Marjan** niestow., 1933 — **kpt. Skonieczny Konstanty** 3 p. s. p. 1931 — **Skorupska Irena**, ŚKN 1932 — **Słowioczek Józef**, ŚKN, 1932 — **inż. Sonderling Adolf**, „Makkabi", Bielsko, 1933 — **Stefański Adam Mieczysław**, SN KPW, Kraków, 1933 — **Steffko Hilda**, WSC, 1932 — **inż. Stobiecki Tadeusz**, SN „Czarni",

Lwów, 1932 — **Szotkowski Emil,** SN Watra, Cieszyn, 1933 — **por. Szpojankowski Jan,** niestow., 1933 — **Szumowski Zygmunt** 2 p. s. p., 1933 — **Szweda Konrad** Jastrzębski, KTN, 1933 — **kpt. dr. Szydłowski Zdzisław,** 3 p. s. p., 1933 — **ppor. Szymański Stefan,** 3 p. s. p., 1932 — **Szymiczkówna Alina,** TN, Mościce, 1932 — **kpt. Taborski Józef,** niestow., 1933 — **Ter-Gazarówna Helena,** KTN, Lwów, 1932 — **Tomera Józef,** niestow., 1932 — **Trojanowski Edward,** SN AZS, Cieszyn, 1931 — **Türk Zygfryd,** WSC, 1931 — **Ursoń Franciszek,** SN Policyjn. KS, Katowice, 1931 — **Volkmer Truda,** WSV, Katowice, 1932 — **Wasilewska Janina,** ŚKN, 1932 — **Weiss Olga,** SN „Makkabi", Bielsko, 1932 — **Wiener Jakób,** „Makkabi", Bielsko, 1933 — **Wisełka Andrzej,** ŚKN, 1932 — **Wiśniewska Barbara,** TTN, Kraków, 1933 — **Witkowski Edmund,** Przem. T. N., 1932 — **Witkowski Szczepan,** KTN, Lwów, 1931 — **Wojnar Jan I.** 3 p. s. p., 1931 — **sierż. Wróbel Stefan,** 2 p. s. p., 1933 — **Zajonz Willi,** TKN, 1933 — **dr. Załuski Kazimierz,** ŚKN, 1930 — **Zapolska Zofja,** SN Rodz. Wojsk., Warszawa, 1933 — **Zieleniewska Marja,** ŚKN, 1932 — **Żabnicki Stanisław,** KN OBPTT, Żywiec, 1932.

### KLASA JUNIORÓW

**Presser Kurt,** „Makkabi", Bielsko, 1933.

---

## STATYSTYKA
## ODZNAKI ZA SPRAWNOŚĆ

Dalszy **rozwój odznaki i jej popularność** dały się zauważyć mimo złej zimy także w sezonie 1932—33. **Ilość odznak** zdobytych, jak to widać z załączonej tabelki, **wzrasta z roku na rok.** Również **ilość startujących,** jak i **ilość urządzanych zawodów** wykazuje stały wzrost. I tak np. w roku 1931/32, zdawałoby się rekordowym, ilość urządzonych zawodów wyniosła 88, w tem 168 biegów, zaś w ostatnim sezonie, mimo słabych warunków śniegowych, **podniosła się do 122 zawodów z 234 biegami.** Ilość osób, które stanęły na starcie do biegów o odznakę sięgnęła cyfry **około 17.000 osób.**

W bieżącym sezonie została po raz pierwszy zdobyta odznaka złota przez juniora.

## Ilość odznak przyznanych w poszczególnych sezonach i kategorjach

| w sezonie | ogółem odznak | stopnie | | | stowarzyszeni | niestowarz. | kat. I. senior. | | kat. II junior. | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | złotych | srebrnych | bronzowych | | | mężczyźni | kobiety | chłopcy | dziewczęta |
| 1926/27 | 120 | — | — | 120 | 101 | 19 | 110 | 10 | — | — |
| 1927/28 | 115 | — | 49 | 66 | 98 | 17 | 110 | 3 | 2 | — |
| 1928/29 | 645 | 3 | 24 | 618 | 338 | 307 | 398 | 60 | 179 | 8 |
| 1929/30 | 929 | 3 | 85 | 841 | 525 | 404 | 626 | 97 | 204 | 2 |
| 1930/31 | 1535 | 15 | 219 | 1301 | 712 | 823 | 1013 | 199 | 312 | 11 |
| 1931/32 | 3808 | 69 | 332 | 3407 | 1809 | 1999 | 2893 | 450 | 418 | 47 |
| 1932/33 | 4492 | 49 | 450 | 3993 | 1828 | 2664 | 3459 | 455 | 501 | 77 |
| Razem za 7 lat | 11644 | 139 | 1159 | 10346 | 5411 | 6233 | 8609 | 1274 | 1616 | 145 |

# ZAPRAWA I BIEG SPORTOWY

*(Z uwagi na to, że coraz większe rzesze narciarzy startują w próbach o odznakę za sprawność P. Z. N., oraz biorą udział w mistrzostwach okręgowych i związkowych — bez dostatecznej zaprawy i opanowania techniki narciarskiej, podane zostają poniżej najważniejsze wiadomości z tego zakresu zestawione dla „Kalendarza Narciarskiego" przez treneraamatora P. Z. N., por. Artura Kasprzyka).*

Nie wystarcza ograniczyć się do 4 lub 6 tygodniowej zaprawy na nartach, lecz trening na śniegu należy **poprzedzić „zaprawą suchą"** t. j. przed opadem śniegu. Okres suchej zaprawy będzie zależał od stopnia podtrzymania formy drogą uprawiania innych gałęzi sportów przez okres letni. Ze **sportów letnich** przygotowujących narciarza zalecić można: **gry zespołowe** (siatkówka, koszykówka, szczypiórniak), **lekką atletykę** (biegi średnie i długie, leśne i na przełaj, rzuty, skoki wzwyż i wdal tak z rozbiegu jak i z miejsca, marsze na przełaj), **pływanie, wioślarstwo,** wkońcu **turystykę** tak górską jak nizinną. Jako zaprawę rąk, które u narciarza muszą być silne — poleca się **trening bokserski,** zwłaszcza ciosy.

**Trening narciarza** podzielić ogólnie można na **trzy części,** a mianowicie na: a) **okres kondycyjny** (praca letnia), b) **zaprawę suchą** (przed opadem śniegu), c) na **właściwą zaprawę narciarską** na śniegu.

Podstawowem ćwiczeniem w czasie **suchej zaprawy,** będą **marsze, marsze przeplatane biegami, biegi na przełaj i leśne i wycieczki z kijkami narciarskiemi,** naprzód w terenie płaskim, później w terenie pagórkowatym, następnie w więcej górzystym, a wreszcie w takim, który najbardziej będzie **zbliżony do spodziewanego biegu na nartach.**

**Praca kijków** odgrywa pierwszorzędną rolę w biegach narciarskich, należy więc już w **drugim względnie trzecim tygodniu** suchej zaprawy przejść do używania ich.

W marszach przeplatanych biegami szczególną uwagę należy zwrócić na umiejętne stosowanie, **krótkich** a szybkich **zrywów** (podbiegów) pod górę przy podejściach krótkich i niezbyt stromych. W tych wypadkach **tułów** pochylamy silnie **ku przodowi.** Przy długich i stromych podejściach należy przejść zamiast biegu, do **szybkiego chodu długiemi (!) krokami.** Zastosowanie kijków będzie tu znaczną pomocą. Prócz omówionych ćwiczeń

należy stosować podczas całego okresu zaprawy suchej **codzienną gimnastykę.**

**Programy tygodniowe zaprawy** należy w ten sposób ułożyć, aby ćwiczenia odbywały się **przedpołudniem** ze względu na przystosowanie organizmu do wysiłku **o tej samej porze co odbywają się zawody.**

Przed rozpoczęciem zaprawy należy poddać się **badaniu lekarskiemu** i prowadzić ją przy zachowaniu **ścisłej kontroli lekarskiej.**

**Marsz przeplatany biegiem** należy rozumieć następująco: marsz 500—800 metr., następnie bieg około 200 m i znowu marsz. Od trzeciego tygodnia przejść do coraz większej długości, aż do zrównania czasu marszu i biegu w 5-tym tygodniu. Kijki podczas biegu trzymać w środku ciężkości.

**Odległości marszów** i wycieczek muszą być w każdym tygodniu zaprawy **zwiększane** celem stopniowania wysiłku. Przykładowo trening ten będzie przedstawiał się następująco: w pierwszym tygodniu do 8 klm., w drugim do 12 klm., w trzecim do 15 klm., w czwartym do 18 klm. i t. p. — w zależności od konkurencji, do której się przygotowujemy.

**Nie należy zwracać uwagi** podczas całej zaprawy suchej na osiągnięcie specjalnych czasowych **wyników.** Zaprawa sucha ma za zadanie **ogólne przysposobienie** się do zaprawy właściwej.

Po skończonej suchej zaprawie trwającej mniej więcej do końca listopada wzgl. początku grudnia (w zależności od jej rozpoczęcia) należy przejść **do odpoczynku 2-tygodniowego,** w czasie którego ćwiczyć należy **jedynie gimnastykę** i wykonywać **spacery i wycieczki.**

**Zaprawę właściwą na śniegu** rozpoczynamy z chwilą opadów śniegowych. Dążeniem początkowem jest **opanowanie** względnie powtórzenie sobie właściwej **techniki jazdy.** W dniach ćwiczeń technicznych należy **z całą dokładnością i systematycznością** przerabiać wszystkie **ewolucje narciarskie** i zjazdy (również małe skoki terenowe), a chody **różnemi krokami ćwiczyć,** na wytkniętym kawałku terenu, **wyśladowanym,** by poszczególne ruchy zautomatyzować. Jako najważniejszą zaletę opanowania techniki jazdy stawiamy **miękkość ruchów.**

Jest to ważne ze względu na osiągnięcie dłuższego i posuwistszego kroku, który w biegach narciarskich ma decydujące znaczenie.

**Biegi treningowe** na śniegu w poszczególnych okresach zaprawy, **należy** stopniować, dla przygotowania organizmu, płuc i serca do coraz większych wysiłków. Odbywać je należy **na trasach śladowanych**. W terenach górskich specjalną uwagę przykładać trzeba do **biegu pod górę**.

Dokładne omówienie zaprawy do wszystkich konkurencyj narciarskich, szczegółowe programy tygodniowe i ujęcie najnowszej metody zdążającej do osiągnięcia najlepszych wyników bez uszczerbku dla zdrowia — ujmuje podręcznik p. t. **„Zaprawa Narciarska"**, napisana przez **por. Kasprzyka Artura i Czecha Bronisława**, a wydana nakładem P. Z. N.

Tutaj omawiamy jedynie **zaprawę do odznaki za sprawność** w odniesieniu do potrzeb szerokich mas narciarzy. Odznaka za sprawność narciarską jest **symbolem sprawności** w dziedzinie narciarstwa i powinna zdobić pierś każdego bez wyjątku narciarza. Zaprawa ta **nie przedstawia specjalnych trudności**, ani też nie wymaga wielkiego doskonalenia się, czy ubiegania za rekordem — **jest jednak konieczna**, gdyż głównym celem odznaki za sprawność jest **podniesienie poziomu ogólnego narciarskiego wyrobienia fizycznego.**

**Każdy narciarz**, który jako tako opanował technikę jazdy i jest naogół zdrowy, **potrafi odznakę zdobyć**, a dobrzy narciarze wypełniają wymagane warunki bez specjalnego wysiłku.

O ile przyjmiemy, że narciarz przyswoił sobie w sposób dostateczny **technikę jazdy**, można z powodzeniem zastosować **następujący program biegowy** skuteczny dla przygotowania do prób o odznakę: 1-szy dzień: przebiegnąć 2—3 klm., 2-gi dzień: 3—5 klm., 3-ci dzień: 2—3 klm. — silnie, 4-ty dzień: 5—8 klm., 5-ty dzień: około 5 klm. — silnie, 6-ty dzień: około 10 klm. Prócz tego **wycieczki w wolnem tempie** (spacerowem) będą doskonałą zaprawą wytrzymałości.

Podany program poleca się do zastosowania tym, którzy rozporządzają **kilkoma dniami wolnego czasu** (np. urlop). Program nie musi być naturalnie wykonany każdego dnia, a nawet pożądane są **przerwy 1—2 dniowe**, idzie tylko o zastosowanie ogólnej systematyczności wysiłku.

Przykładowo wygląda to następująco: w jednym dniu (może to być przy powrocie z wycieczki) przebiegamy 2 klm., w drugim dniu 3—5 klm., w 4-tym wzgl. 5-tym 2 klm. — silnie dla nabrania tempa, potem w 6-tym wzgl.

7-mym 5—8 klm., następnie znowu 2—3 klm. — silnie i t. d. Raz przeznaczając sobie dzień na ćwiczenia techniczne (rezygnując oczywiście z dłuższej wycieczki) — przebiegamy 5—8 klm. i t. d.

Drugi przykład, to **sporadyczne przygotowanie się do biegu o odznakę** w czasie całego sezonu zimowego, gdy nie ma się specjalnie wolnego czasu. Wtedy jedynie w dniach, w których idziemy na narty staramy się, **wracając do domu,** zastosować **program zaprawy biegowej w końcowej fazie drogi.**

Trzeci przykład zajść może w czasie szkolenia w jeździe na nartach **na kursach.** Kierownicy kursów i instruktorzy powinni zająć się organizacją systematycznej **zaprawy biegowej** w ciągu kilku ostatnich dni kursu (na końcu codziennej lekcji), a rezultat będzie wielki i zadowolenie uczniów, którzy uzyskają odznakę — duże.

Samo szkolenie się techniczne na miejscu nie wystarczy. Przebiegać trzeba koniecznie **różne odległości,** stopniując oczywiście długości, a wtedy każdy z uczniów zdobędzie odznakę prawie bez trudu.

Zwrócić musi się uwagę na **dokładne opanowanie chodów narciarskich różnemi krokami** (dwukrok, trójkrok, krok fiński i człapak), bo od stopnia ich opanowania zależy technika biegowa. Bieg **krokiem zwykłym** jest bardzo **męczący i nie ekonomiczny.** Ogólne uwagi o krokach biegowych podane są osobno w ustępie p. t. **„Narciarstwo nizinne“.**

---

# JAK ZBUDOWAĆ SKOCZNIĘ?

## O ZAKŁADANIU MAŁEJ SKOCZNI NARCIARSKIEJ

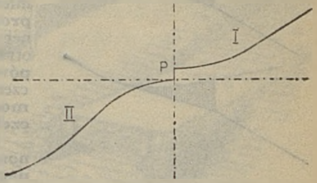
Skok narciarski ma wielkie znaczenie, jako **czynnik podniesienia techniki jazdy na nartach.** Zauważono, że narciarz ćwiczący skok, ma **wielką pewność zjazdu** i więcej wyrobiony **zmysł równowagi** od narciarza ograniczającego się, jedynie do jazdy. Zwłaszcza **w okresie wyszkoleniowym,** ćwiczenie skoków na małych skoczniach terenowych, ma duży wpływ na postęp.

Celem spopularyzowania znajomości skoków narciarskich oraz **sposobów budowania małych skoczni terenowych,** zamieszczone są poniżej wskazówki tej sprawie

poświęcone, opracowane przez twórcę szeregu wielkich skoczni w Polsce, **kpt. Romana Loteczkę.**

* * *

W wywodach poniższych chodzi jedynie o **małe skocznie,** których założenie możliwe jest **niemal w każdym terenie pagórkowatym.** Jest to **typ skoczni ćwiczebnej,** którą nazywamy **„skocznią dla każdego narciarza".** Należy pamiętać, że z konstrukcji skoczni wynikają pewne **założenia ćwiczebne,** które różnicują się przy stosowaniu **różnorodnych profilów.**




*I = rozbieg, P = próg, II = zeskok.*

**Rozmiary skoczni ćwiczebnej nie powinny przewyższać 15 do 25 m rozpiętości skoku.** Większe skocznie wymagają dokładnego **zdjęcia terenu** i starannej budowy (ze względu na bezpieczeństwo skoczka wymagają zatem **technicznego projektu**).

Skocznia składa się: 1) **z rozbiegu,** 2) **z progu,** 3) **zeskoku.** (rysunek 1).

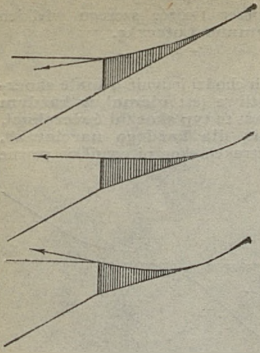
**Próg** jest najcharakterystyczniejszą częścią rozbiegu stanowiąc jego zakończenie. Rozróżniamy progi: 1) **wiszący** (założony w spadku), 2) **horyzontalny** (poziomy), 3) **wklęsły** (loopingowy) (rysunek 2).

Celem założenia skoczni wybieramy **stok zwrócony ku północy,** lub **północnemu-wschodowi,** względnie **zachodowi,** a to dla uniknięcia oblodzenia terenu lub przedwczesnego tajania śniegu.

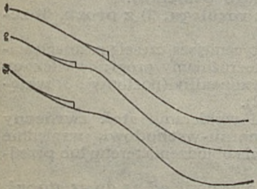
**Nachylenie stoku** winno wynosić **od 25 do 35 stopni.** Ważną rzeczą jest **wyjazd,** który winien znajdować się **w poziomie,** lub — w najgorszym razie — w lekkim spadzie, aby skoczek po skoku mógł opanować pęd. Na wyjeździe, jak i wogóle na całym terenie skoczni, należy **unikać** kamieni, pni, krzaków, drzew i t. p. — **przeszkód.**

Najczęściej spotykaną konfiguracją terenu jest **stok**

równospadły. Rzadziej spotyka się **stok z garbem** w pośrodku, lub z załamanym profilem. Zarówno dla wielkich objektów, jak i dla skoczni ćwiczebnych, ten ostatni rodzaj stoku jest **szczególnie korzystny**.



*Rodzaje progów: (od góry) wiszący, horyzontalny, wklęsły (looping).*



1) *Stok równospadły*, 2 *i* 3) *Stok z garbem (załamany).*

W związku z wyżej wymienionemi **rodzajami progów**, oraz z określonemi **rodzajami stoków** otrzymujemy **sześć typów skoczni**, które wyczerpują **całokształt wymogów i założeń ćwiczebnych:**

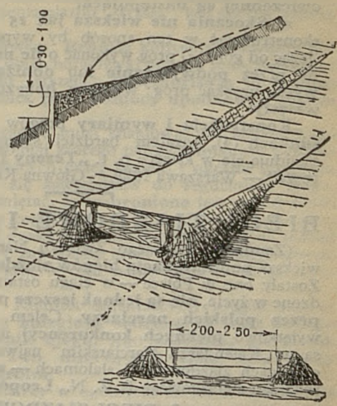
1) **profil stoku równospadłego w kombinacji z progiem wiszącym**, nadaje się do ćwiczenia **przechyłki ciała.** Skok jest w tym typie skoczni „powietrzny"; skoczek wysoko wybija się ponad teren (skok trudny do lądowania). Typ ten sprzyja natomiast **wyciąganiu długości.**

2) **Profil stoku równospadłego w kombinacji z progiem horyzontalnym**, jest trudny w odbiciu i przy przejściu z rozbiegu na próg — wywołuje t. zw. **„prasowanie"**. Także i na tym typie — skok jest **„powietrzny"**, a ćwiczenie tego typu sprzyja opanowaniu techniki odbicia się.

3) **Profil stoku równospadłego, w kombinacji z progiem wklęsłym** zmusza skoczka do wykonania **skłonu**

**ciała ku przodowi** tak, aby uzyskał w powietrzu **pozycję prostopadłą do płaszczyzny lądowania.** Kombinacja ta sprzyja w ćwiczeniu **prowadzenia ciała**; skok jest naogół **krótki** i przedstawia trudności tak przy odbiciu (prasowanie na progu), jak przy lądowaniu.

Wyżej opisane trzy typy skoczni charakteryzują się **powietrznością skoków** (wielki kąt lądowania) i stwarzają trudności przy lądowaniu. Zaleca się je przedewszystkiem do ćwiczenia **umiejętności lądowania i prowadzenia ciała w powietrzu.**



*Schemat założenia progu skoczni.*

4) **Profil stoku z garbem, w połączeniu z progiem wiszącym** — ułatwia skoczkow racjonalne **wychylenie ciała,** zezwalając tem samem na **wyciąganie długości.** Im dalej odsunięty jest **próg wstecz od garbu,** tembardziej musi się skoczek wybijać. Wskutek **niskiego lotu nad terenem** — ądowanie jest łatwe (mały kąt lądowania).

5) **Stok z garbem w kombinacji z progiem horyzontalnym** zmusza do **intensywnego odbijania się.** Nadaje się specjalnie do ćwiczenia skoków **na długość,** o czem decyduje **energja wybicia się.**

6) **Profil stoku z garbem w kombinacji z progiem wklęsłym** daje założenie ćwiczebne do **skłonu ciała** po odbiciu i przedstawia **trudność w osiąganiu długości.**

Charakterystyczną stroną trzech powyżej opisanych

typów stoków: równospadłego, z garbem lub załamanym profilem z progami: wiszącym, horyzontalnym i lopingowym — jest konieczność dostosowania racjonalnych przechyłek ciała, przy łatwem stosunkowo lądowaniu.

**Sumarycznie zebrane wskazówki dotyczące skoczni ćwiczebnej są następujące:**

a) **Skocznia nie większa jak 15 do 25 m,** b) próg skonstruować w ten sposób by wypadł **na 1/3 stoku,** icząc od góry, c) próg wykonać **o ile możności z drzewa,** by przez **podwyższanie** lub **obniżanie desek czołowych,** uzyskać próg: **wiszący horyzontalny,** względnie **wklęsły.**

**Konstrukcja i wymiary** progów podane są **na rysunkach** (4), pozatem bardziej szczegółowe objaśnienia znajdują się w książce p. t. **„Tereny i urządzenia sportowe"** — Warszawa 1929 — Główna Księgarnia Wojskowa.

# BIEGI ZJAZDOWE I SLALOMY

(Zamiarem Polskiego Związku Narciarskiego jest największa **popularyzacja biegów zjazdowych i slalomów.** Zostały one w Polsce — w ciągu ostatnich lat — wprowadzone w życie, **nie są jednak jeszcze powszechnie znane przez polskich narciarzy.** Celem popularyzacji tych wyjątkowo **pięknych konkurencyj** narciarskich, podane są w „Kalendarzu Narciarskim" najważniejsze informacje o biegach zjazdowych i slalomach — według opracowania sędziego związkowego **P. Z. N., Leopolda Zylbermana).**

## I. BIEGI ZJAZDOWE

a) *Trasa:* **Organizacja** biegów zjazdowych jest **odmienną** od biegów zwykłych lub dystansowych. Głównym czynnikiem jest **wybór odpowiedniej trasy** oraz prawidłowe jej **wyznaczenie.** Trasa biegu zjazdowego winna wykazywać **możliwie dużą różnicę wzniesień** (800 m) i odznaczać się **różnorodną konfiguracją terenową.** Stok ma być miejscami tak **stromy,** aby uniemożliwić — nawet najlepszym zawodnikom — jazdę „strzałą". Trasa w żadnym wypadku **nie może zawierać** odcinków **po równem,** ani **podchodzenia.** Z uwagi na warunki śniegowe i terenowe może kolegjum sędziów zarządzić rozłożenie biegu zjazdowego na **dwie części.**

b) *Chorągiewki:* Do znaczenia trasy używa się **chorągiewek** trzech barw, o wymiarze 50 cm × 50 cm. **Czerwone**

chorągiewki wskazują najpewniejszą i najlepszą drogę (wbija się je pojedynczo), przyczem zawodnika nie obowiązują oddalenia. Chorągiewki **żółte** ostrzegają zawodnika przed zbytnią chyżością i wskazują **miejsca niebezpieczne. Granatowe** chorągiewki są chorągiewkami **kontrolnemi.** Ustawia się je parami zazwyczaj w miejscach stromych, celem uniemożliwienia zjazdu „strzałą", lub też dla zmiany kierunku.

c) *Bramki kontrolne:* **Bramki kontrolne** powinny być „ślepe", to znaczy obie chorągiewki bramek mają znajdować się na linji zjazdu „strzałą", **uniemożliwia** to bowiem przejeżdżanie bramek **przy pomocy upadków,** a zmusza do ewolucyj.

Przy każdej bramce musi znajdować się **sędzia kontrolny,** do kompetencji którego należy **zapisanie zawodników,** przejeżdżających przez bramki i **ogólna kontrola** nad stosowaniem się zawodników do regulaminu biegu. Sędzia winien pamiętać, że **wzbronione** jest zawodnikowi **pożyczanie** sobie części sprzętu od widzów, że zawodnikowi o ile **złamał deskę** — wolno ukończyć bieg na **jednej narcie** i że każdy zawodnik, który **obu rękami** ujmuje **jeden lub dwa kije** w celu hamowania — zostaje **zdyskwalifikowany.**

d) *Sędziowie:* Komitet organizacyjny biegów zjazdowych składa się z **kolegjum sędziów,** w skład którego wchodzą: **kierownik biegu,** jego **zastępca, kierownik trasy, starter,** 2-ch **mierzących czas, celowniczy i sędziowie kontrolni.**

**Trasę** biegu należy w ogólnych zarysach **podać do wiadomości** przed zawodami i aż do czasu wyznaczenia, **dozwolić na niej trening. Z chwilą wyznaczenia** trasy jest przebywanie i **trenowanie** na niej **pod groźbą dyskwalifikacji wzbronione.** Przed zawodami w czasie podchodzenia do startu winien **kierownik trasy pokazać** zawodnikom wyznaczoną **trasę biegu.**

e) *Start:* Regulamin biegów zjazdowych przewiduje następujące rodzaje startu: 1) **wspólny start,** przyczem kolejność miejsc startu ustala się **przez losowanie** od lewej strony ku prawej w kierunku zjazdu; 2) **start pojedynczy:** zawodnicy startują w odstępach ½—2-ch minut. O kolejności **decyduje los**; 3) **start grupami:** zawodników dzieli się na grupy. Zamiast pojedynczego startu w obrębie jednej grupy, startują **grupy wspólnie,** w odstępach czasu od 1—2-ch minut.

Jeżeli podzielono bieg na **dwie części**, to w drugiej części: albo start odbywa się **w tej samej kolejności** i w odstępach czasu, co w części pierwszej, albo też start odbywa się **w kolejności czasów** uzyskanych przez zawodników w pierwszej części i odstęp czasu pomiędzy startem pozostałych zawodników analogiczny jest do różnicy czasu dzielącej ich w pierwszej części. Zawodnika, który **fałszywie wystartował** karze się **doliczeniem 5 sekund.**

**Przy biegach zjazdowych decydują o kolejności jedynie osiągnięte czasy.** W wypadku, gdy bieg zjazdowy rozdziela się na **dwie części**, kolejność ustala się **przez zesumowanie czasów.**

Przy ręcznem mierzeniu czasu wypuszcza się zawodnika dotknięciem części ubrania. Start powinien odbywać się następująco: **„Gotów"** na 3 sekund przed startem i **„hop"** jako rozkaz startowy.

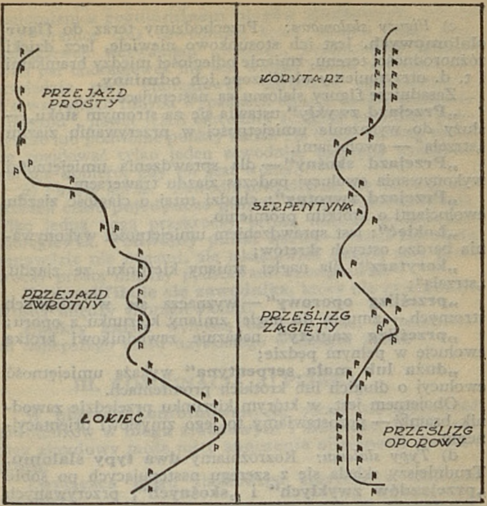
## II. SLALOM.

**Nowoczesny slalom nie polega na ocenie stylu zawodnika, lecz decydującym jest jedynie uzyskany czas.** Slalom jest równorzędnem uzupełnieniem biegu zjazdowego.

a) *Stok slalomowy:* O ile w biegu zjazdowym wytycza się tylko ogólną linję zjazdu, pozostawiając zawodnikowi pełną inicjatywę w wyborze i sposobie zjazdu, o tyle **w slalomie musi się zawodnik ściśle trzymać wyznaczonego toru,** a jego ewolucje, ich selekcja i wykonanie — będą skrępowane **odpowiedniem wyznaczeniem trasy.** W biegach zjazdowych zatem chodzi przedewszystkiem o odwagę, bystrą orjentację i znajomość gatunków śniegu, **w slalomach zaś o technikę i precyzyjność wykonywanych ewolucyj.**

Wyznaczenie slalomu wymaga dużego nakładu pracy. Przedewszystkiem należy **wybrać odpowiedni skok** (120—150 mtr. różnicy wzniesień), możliwie **północny,** dokładnie zapoznać z jego rzeźbą, gdyż jedynie **konfiguracja terenu dyktuje ustawienie figur slalomowych.** Mylnem zatem będzie naszkicowanie sobie w domu planu slalomu, nie zważając na możliwości podane przez teren.

Następnie **należy tor slalomowy dobrze udeptać,** a to dla stworzenia **jednakowych warunków** dla wszystkich startujących. Zasadniczo tor slalomowy ma być **tak ubitym,** aby upadki nie pozostawiały w nim **wyrw i dziur.**




Odpowiednie przygotowanie trasy decyduje o udaniu się całej imprezy.

b) *Wyznaczenie trasy:* Przystępując do **wyznaczenia trasy** będziemy mieli na myśli, że chociaż zadaniem naszem jest **utrudnienie** zawodnikom zjazdu, to jednak **nie możemy** im stawiać **warunków niemożliwych** do wykonania. Dlatego najlepiej jest mieć z sobą **dobrego narciarza** z pośród nie startujących, któryby przejeżdżając przez ustawiane figury umożliwił **skorygowanie** niedokładności.

Przy ustawianiu **bramek**, znaczący ma zdawać sobie sprawę, że **kolejność figur** ma być tak ustaloną, aby uniemożliwić nawet najlepszemu zawodnikowi wybór najkrótszej linji i utrudnić ciągłość zjazdu.

c) *Figury slalomowe:* Przechodzimy teraz do **figur slalomowych.** Jest ich stosunkowo niewiele, lecz dzięki różnorodności terenu, zmianie odległości między bramkami i t. d. otrzymujemy niezliczone ich **odmiany.**

Zasadnicze figury slalomu są następujące:

**„Przejazd zwykły"** ustawia się na stromym stoku, — służy do wykazania umiejętności w przerywaniu zjazdu „strzałą" — ewolucjami.

**„Przejazd skośny"** — dla sprawdzenia umiejętności wykonywania ewolucyj podczas zjazdu trawersem.

**„Przejazd zwrotny":** chodzi tutaj o ciągłość zjazdu ewolucjami o krótkim promieniu.

**„Łokieć":** jest sprawdzeniem umiejętności wykonywania bardzo ostrych skrętów;

**„korytarz"** dla nagłej zmiany kierunku ze zjazdu „strzałą";

**„prześlizg oporowy"** — wyznacza się w miejscach stromych,— zmusza do nagłej zmiany kierunku z oporu;

**„prześlizg zagięty"** nakazuje zawodnikowi krótką ewolucję w pełnym pędzie;

**„duża lub mała serpentyna"** wykażą umiejętność ewolucyj o długich lub krótkich promieniach.

Obojętnem jest, w którym kierunku przejedzie zawodnik bramki — pozostawiamy to jego zmysłowi orjentacyjnemu.

d) *Typy slalomu:* Rozróżniamy **dwa typy slalomu.** Trudniejszy składa się z szeregu następujących po sobie **„przejazdów zwykłych"** i **„skośnych"**, przerywanych **„łokciami"**. W skład łatwiejszego wchodzą **„prześlizgi"** i **„korytarze"**.

e) *Chorągiewki slalomowe:* Slalom wytycza się **chorągiewkami czerwonemi i granatowemi** o wymiarach 50 cm. × 50 cm. na drążkach długości 1.20 m. — ze sprężynami. **Bramki winny mieć 3—5 m. szerokości.** Meta powinna być wyraźnie oznaczoną wstążką na masztach z odpowiednim napisem.

f) *Konkurs slalomowy:* **Start w slalomie** odbywa się: albo podług **losowania,** albo też — w biegach kombinowanych — **według kolejności uzyskanej w biegu zjazdowym.** Tor slalomu przejeżdża się **dwukrotnie.** Kierownik trasy ma prawo **zdyskwalifikować** zawodnika, nie mogącego podołać trudnościom toru.

**Odpowiedzialność sędziów** przy bramkach, jest w slalomie bardzo wielka. Sędziowie powinni być dokładnie ob-

znajomieni z **regulaminem biegów zjazdowych.** Sędzia przy bramce cofa zawodnika, który opuścił jedną parę chorągiewek wezwaniem „wstecz“. Przejechanie następnych par chorągiewek nie jest ważne, zanim zawodnik nie przejedzie pary chorągiewek uprzednio opuszczonych. We wszystkich innych wypadkach stosuje sędzia wezwanie „naprzód“, nawet jeżeli zawodnik ściągnął na siebie pojedyncze lub podwójne punkty karne. Na trasie slalomu może się znajdować tylko jeden zawodnik, następny zawodnik startuje dopiero, gdy tor jest wolny.

g) *Punkty karne:* Zawodnikowi dolicza się do zużytego przezeń czasu **pojedyncze punkty karne,** jeżeli zawodnik tylko jedną nogą przekroczy prostą między podstawami chorągiewek. **Podwójny punkt karny** — jeżeli zawodnik wprawdzie nie nogami, ale jakąkolwiek częścią nart przekroczy prostą między podstawami chorągiewek.

**Dyskwalifikuje się zawodnika,** który nie przekroczył prostej między chorągiewkami.

**Punkty karne** wynoszą **od 4—6 sek.**, w zależności od najlepszego czasu uzyskanego w danym biegu.

## III. KOMBINACJA ALPEJSKA

**W biegach kombinowanych,** ocenia się sprawność zawodników **w biegu zjazdowym i slalomie.** Wtedy też **bieg zjazdowy** może mieć **znaczenie eliminacji do slalomu.**

**Zwycięzca** biegu zjazdowego **startuje** w slalomie **pierwszy.**

**Całkowity czas biegu każdego zawodnika przelicza się na punkty według formułki:**

$$\text{nota } X = \frac{(\text{czas najlepszy})\ T}{(\text{czas})\ t} \cdot 100.$$

(Bliższe szczegóły w regulaminie zawodów F. I. S. — polskie wydanie P. Z. N. 1933 r.).

**Kolejność w biegach kombinowanych** ustala się na podstawie **sumy osiągniętych punktów w biegu zjazdowym i slalomie podzielonej przez liczbę 2.**

Na wyznaczonej trasie slalomu **trening jest niedopuszczalny.** Również **wzbronione** jest **próbne przejeżdżanie bramek** przed startem. Natomiast celem dania możności zawodnikom zorjentowania się w trasie, wskazane jest **pokazać zawodnikom tor** przy podejściu na start.

# SĘDZIOWIE NARCIARSCY

## PRAWA I OBOWIĄZKI SĘDZIÓW P. Z. N.

### WYCIĄG Z INSTRUKCJI SĘDZIOWSKIEJ P. Z. N.

Sędzia narciarski jest to osoba **upoważniona przez PZN.** do **kontroli** nad zgodnym z **regulaminem** przebiegiem zawodów, do **zebrania dat,** na podstawie których orzeka się **kolejność** zwycięzców, do **stwierdzenia rzetelności** konkurencji, oraz do **rozstrzygania** wszystkich spraw przewidzianych regulaminem zawodów.

Sędzią narciarskim może być **osoba zrzeszona w PZN.** o nieposzlakowanej **przeszłości,** odpowiedniego charakteru i poziomu moralnego, **o ogólnem wykształceniu,** która wykazuje się **znajomością regulaminów** w praktyce i teorji i zostanie **mianowana** sędzią przez PZN. oraz znajduje się **na liście ewidencyjnej,** wydawanej corocznie przez PZN.

Sędziowie narciarscy **podlegają** pod względem **dyscyplinarnym i ewidencyjnym,** oraz **wyszkoleniowym — Wydziałowi Spraw Sędziowskich przy K. S. PZN.**

Związek Narciarski dzieli sędziów na: 1) **międzynarodowych,** 2) **związkowych,** 3) **okręgowych.** Ponadto istnieje kategorja **sędziów kandydatów.**

**Sędziego międzynarodowego** zatwierdza **F. I. S.** na wniosek Polskiego Związku Narciarskiego **zpośród sędziów związkowych.** Liczba sędziów międzynarodowych jest ograniczona **do 5-ciu osób.**

**Sędziów związkowych** powołuje PZN. z **listy sędziów okręgowych.**

**Sędzią okręgowym** można zostać tylko na podstawie egzaminu, oraz wniosku **Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej,** oraz po zatwierdzeniu przez PZN.

Sędzia narciarski orzeka **według swego sumienia nieodwołalnie w kwestji faktów** i od wyroków jego **niema odwołania,** za wyjątkiem wypadku **naruszenia statutu i regulaminu** sportowego PZN. lub F. I. S. (w czasie zawodów wg. regulaminu F. I. S.).

Sędziowie narciarscy, którzy **bez dostatecznych powodów ociągają się** od organizacji zawodów i swych

czynności, mogą być przez PZN. **skreśleni z listy sędziów** — na wniosek odnośnych OZN.

* * *

Przy zarządzie **każdego okręgu**, a w miarę potrzeby także w tych miejscowościach, w których uzna to za potrzebne, Wydział Spraw Sędziowskich urzęduje stale **Okręgowa Komisja Egzaminacyjna.**

Okręgowa Komisja Egzaminacyjna **przyjmuje zgłoszenia** kandydatów na **egzaminy** — tak teoretyczne jak i praktyczne.

Po dokonanych egzaminach — rezultaty w formie protokołu wraz z **odpowiednim wnioskiem** idą do K. S. PZN., która może mianować sędziów. Sędziowie otrzymują **legitymacje sędziowskie.**

**Zawodnicy** rejestrowani, którzy ubiegają się o tytuł sędziego, mogą być **zwolnieni z części praktycznej** egzaminu, a to zawodnicy w biegu — odnośnie biegów, zawodnicy w skoku — odnośnie skoków.

W miejscach odległych od siedziby OZN. Okręgowe Komisje Egzaminacyjne mogą mianować bez egzaminów, **sędziów kandydatów.** Sędziowie kandydaci są uprawnieni do sędziowania biegów narciarskich **w charakterze pomocników.**

Okręgowi **sędziowie kandydaci mianowani są na jeden rok** i tylko w wyjątkowych wypadkach mogą być mianowania prolongowane, poczem winni bezwzględnie **poddać się egzaminowi.**

Na terenie każdego Okręgowego Związku Narciarskiego tworzy się **„Okręgowe Kolegjum Sędziów"**, które podlega **Wydziałowi dla Spraw Sędziowskich** przy K. S. P. Z. N.

**Wszyscy sędziowie** z wyjątkiem sędziów kandydatów są uprawnieni do noszenia **odznaki sędziowskiej,** którą nabyć można w **sekretarjacie P. Z. N.,** Kraków, Studencka 1.

Szczegółowe prawa i obowiązki sędziów P. Z. N. określone są **„Instrukcją Sędziowską"**, którą otrzymać można w sekretarjacie P. Z. N.

# OKRĘGOWE KOMISJE EGZAMINACYJNE DLA SĘDZIÓW

*Okręg I. — Warszawski:* przew. płk. Stanisław Barzykowski; członkowie: inż. Maksymiljan Dudryk, kpt. Marjan Frühauf, Hanna Jabłczyńska, Ludwik Morsztynkiewicz, inż. Aleksander Schiele, por. Franciszek Trzepałko, inż. Wacław Wecker, dr. Stanisław Wyżykowski.

*Okręg II. — Wileński:* mjr. Stanislaw Kurcz, inż. Jan Grabowiecki.

*Okręg III. — Lwowski:* przew. prof. dr. St. Legeżyński; członkowie: prof. dr. Z. Klemensiewicz, inż. T. Stobiecki.

*Okręg IV. — Podhalański:* przew. inż. Kazimierz Schiele; członkowie: Stanisław Górski, Zygmunt Leisten; zastępcy: Stanisław Zdyb, Józef Openhaim.

*Okręg V. — Krakowsko-Śląski:* przew. mgr. Z. Bośniacki; członkowie: dr. Stanisław Wajda, Władysław Żytkowicz, mgr. Otto Christoff.

*Okręg VI. — Krynicki:* przew. mgr. Roman Nitribitt; członkowie: mgr. Stanisław Koerbel, Kazimierz Żarlikowski, Andrzej Nowikow.

*Okręg VII. — Grodzieński:* skład jak Kom. instr.

*Okręg VIII. — Przemyski:* prof. Juljan Kolankowski, kpt. Aleksander Kolasiński.

*Okręg IX. — Toruński:* skład Komisji nieustalony.

# OFICJALNA LISTA SĘDZIÓW P. Z. N.

## I. SĘDZIOWIE MIĘDZYNARODOWI:

**Inż. Bobkowski** Aleksander (Kraków), **red. Faecher** Stanisław (Kraków), **kpt. Loteczka** Roman (Chrzanów), **dr. Macudziński** Bolesław (Kraków), **ppłk. Ziętkiewicz** Władysław (Stryj).

## II. SĘDZIOWIE ZWIĄZKOWI:

**Aschenbrenner** Fritz (Bielsko), **dr. Białikiewicz** Stanisław (Lwów), **dr. Boniecki** Aleksander (Kraków), **Bujak** Franciszek (Zakopane), **Bujak** Ignacy (Zakopane), **Bujak** Józef (Zakopane), **Bujak** Rudolf (Zakopane), **Ciesielski** Tadeusz (Olszanica), **dr. Cieszyński** Ignacy (Kraków), **Czaykowski** Igor (Stanisławów), **inż. Czerwiński**

Wacław (Lwów), **dr. Dorawski** Jan Kazimierz (Kraków) **Dutkiewicz** Władysław (Kraków), **por. Folwarczny** Roman (Przemyśl), **Georgiades** Wiktor (Bielsko), **Górski** Stanisław (Zakopane), **Gronowski** Ludwik (Krzemieniec), **Grosman** Hugo (Kraków), **Iwelski** Stefan (Kraków), **inż. Jakóbczyński** Marjan (Lwów), **inż. Kaliciński** Eugenjusz (Katowice), **Jarzyna** Jan (Lwów), **mjr. Kempski** Stanisław (Warszawa), **Kisieliński** Stanisław (Katowice), **Kisza** Jan (Bielsko), **prof. dr. Klemensiewicz** Zygmunt (Lwów), **Klimkiewicz** Tadeusz (Katowice), **inż. Klimkiewicz** Władysław (Lwów), **prof. Kolankowski** Juljan (Przemyśl), **König** Artur (Bielsko), **Kormicki** Stefan (Kraków), **Koszowski** Juljan (Krzemieniec), **inż. Kozłowski** Marjan (Drohobycz), **dr. Kroebl** Adam (Kielce), **Krzeptowski** Adam (Zakopane), **Krzeptowski** Andrzej I. (Zakopane), **Kuchar** Władysław (Lwów), **mjr. Kurcz** Stanisław (Wilno), **Lachman** Odo (Zakopane), **Lankosz** Józef (Lwów), **Leisten** Zygmunt (Zakopane), **prof. Leszko** Ludwik (Kraków), **Lipowczan** Jan (Katowice), **Lipowczan** Józef (Koniaków), **Lipowczan** Karol (Ustroń), **Loteczkowa** Janina (Kraków), **kpt. Łucki** Jerzy (Grodno), **Machauf** Hans (Bielsko), **Malczewski** Rafał (Zakopane), **Maurizio** Marjan (Kraków), **dr. Mazurek** Józef (Lwów), **por. Mozer** Leopold (Bielsko), **kpt. Niemiec** Mieczysław (Bielsko), **Nitribitt** Roman (Krynica), **Openhaim** Józef (Zakopane), **Paudyn** Tadeusz (Zakopane), **por. Pawlik** Bruno (Kraków), **Pawlikowski** Jan (Zakopane), **Pawłowski** Leszek (Lwów), **Pernersdorfer** Ferdynand (Bielsko), **gen. Przeździecki** Wacław (Bielsko), **inż. Ramza** Tadeusz (Kraków), **dr. Rappaport** Bernard (Lwów), **mgr. Rieger** Andrzej (Katowice), **Rittersschild** Zdzisław (Zakopane), **dr. Robinsohn** Otto (Bielsko), **Roehr** Jan (Katowice), **Rozmus** Aleksander (Zakopane), **Rucker** Zygmunt (Lwów), **inż. Rudnicki** Janusz (Warszawa), **inż. Schiele** Aleksander (Warszawa), **inż. Schiele** Kazimierz (Zakopane), **kpt. Schlichtinger** Bronisław (Katowice), **dr. Schoenowitz** Marjan (Katowice), **inż. Schorsch** Ludwik (Biała), **dr. Skórczewski** Witold (Krynica), **Sowiński** Henryk (Grodno), **kpt. Stiller** Ernest (Bielsko), **inż. Stobiecki** Tadeusz (Lwów), **dr. Stonawski** Edward (Bielsko), **dr. Szatkowski** Henryk (Zakopane), **Szotkowski** Władysław (Wisła), **rtm. Tuczemski** Adam (Warszawa), **Urban** Edward (Zakopane), **płk. Wagner** Franciszek (Zakopane), **dr. Wyżykowski** Stanisław (Warszawa), **dr.**

**Załuski** Kazimierz (Kraków), **Zdyb** Stanisław (Zakopane), **Zeitinger** Walter (Bielsko), **Ziętkiewiczowa** Ela (Zakopane), **Zubek** Stanisław (Zakopane), **Żarlikowski** Kazimierz (Krynica), **Żytkowicz** Władysław (Zakopane), por. **Kasprzyk** A. (Katowice), inż. **Kulig** R. (Zakopane), **Zylberman** L. (Zakopane).

## III. SĘDZIOWIE OKRĘGOWI:

*Okręg warszawski*

**Płk. Barzykowski** Stanisław (Warszawa), **Bereśniewicz** Aleksander (Warszawa), **Bojcun** Władysław (Poznań), **dyr. Chełmiński** Jarosław (Warszawa), **Chowańczak** Jan (Warszawa), **Ciszek** Józef (Lublin), **ppłk. Czaplicki** Emil (Lublin), **inż. Dąmski** Alojzy (Warszawa), **inż. Dębski** Tomasz (Warszawa), **Drewnowski** Jan (Warszawa), **inż. Dudryk** Maksymiljan (Warszawa), **kpt. Frühauf** Marjan (Warszawa), **dr. Gadomski** Jan (Warszawa), **ppłk. Grodnicki** Mieczysław (Warszawa), **Grzechowiak** Czesław (Brześć n. B.), **Heidrych** Teodor (Lublin), **Jabłczyńska** Hanna (Warszawa), **Jaroszewski** Wiesław (Wolsztyn), **Josse** Jerzy (Poznań), **por. Kiełkowski** Witold (Lublin), **Kleczewski** Adam (Warszawa), **por. Konopka** Jan (Lublin), **kpt. Kurletto** Marjan (Warszawa), **mjr. Lipiński** Wacław (Warszawa), **Maciak** Stanisław (Łódź), **Malinowski** Stanisław (Warszawa), **Miecznikowski** Jerzy (Gdańsk), **Miłobędzki** Adam (Warszawa), **Morsztynkiewicz** Ludwik (Warszawa), **Münnichowa** Irena (Warszawa), **por. Myśliński** Piotr (Lublin), **kpt. Ostrzyński** Stanisław (Warszawa), **Papieski** Hipolit (Słonim), **Piątkowski** Zygmunt (Miłoszewo), **prof. Piechota** Jan (Lublin), **kpt. Sabatowski** Tadeusz (Lublin), **dr. Sielużycki** Eugenjusz (Bydgoszcz), **inż. Smoluchowski** Bob (Warszawa), **inż. Strzałkowski** Stefan (St. Kołki, Ziemia Wołyńska), **Süss** Marjan (Bydgoszcz), **por. Trzepałko** Franciszek (Warszawa), **inż. Wecker** Wacław (Warszawa), **dr. Zabawska-Domosławska** Zofja (Warszawa), **inż. Zakrzewski** Stanisław (Warszawa).

*Okręg wileński*

**Prof. Aleksandrowicz** Jerzy (Wilno), **prof. Czeżowski** Tadeusz (Wilno), **Dowbor** Bolesław (Wilno), **Grabowiecki** Jak (Wilno), **prof. Patkowski** Józef (Wilno), **Petrusewicz** Stanisław (Wilno), **Ruszczycki** Czesław

(Święciany Wileńskie), **Szumański** Tadeusz (Wilno), **dyr. Szwykowski** Ludwik (Wilno), **por. Więckowski** Stanisław (Dukszty), **prof. Weyssenhof** Jan (Wilno).

***Okręg lwowski***

**Augustyn** Zygmunt (Lwów), **dr. Baranowski** Tadeusz (Drohobycz), **Bernaś** Bronisław (Lwów), **kpt. Bilor** Marjan (Lwów), **Cybyk** Aleksander (Tarnopol), **inż. Dudryk** Longin (Lwów), **dr. Dyboska** Janina (Lwów), **dr. Dyboski** Władysław (Lwów), **inż. Górka** Henryk (Drohobycz), **Haas** Aleksander (Stanisławów), **Hamer** Joachim (Lwów), **Heiler** Stanisław (Borysław), **Horowitz** Oswald (Lwów), **mjr. Kowalski** Stanisław (Łuck), **Kowalski** Tadeusz (Drohobycz), **por. Kubalski** Edward (Równe), **Kullmann** Karol (Lwów), **Lachowicz** Ignacy (Drohobycz), **dr. Legeżyński** Stanisław (Lwów), **Machniewicz** Marjan (Lwów), **inż. Meissner** Adolf (Lwów), **Mierzyński** Władysław (Lwów), **dr. Mikolaschek** Edmund (Lwów), **por. Mucha** Jan (Drohobycz), **dr. Owiński** Tadeusz (Lwów), **inż. Petelenz** Ferdynand (Lwów), **Prugar** Bruno (Lwów), **Puchalski** Roman (Lwów), **kpt. Rosenmann** Izydor (Równe), **Rutkowski** Mieczysław (Tarnopol), **Schweitzer** Henryk (Lwów), **sierż. Słowik** Franciszek (Drohobycz), **por. Steczkowski** Stanisław (Borysław), **Sobiecki** Stanisław (Ostrog n. Horyniem), **Stankiewicz** Stanisław (Dubno), **Strycharzewski** Aleksander (Święciany), **Szczepanowski** Jan (Lwów), **Szczepanowski** Jerzy (Lwów), **Treter** Jan (Lwów), **inż. Walczak** Janusz (Lwów), **dr. Wilder** Oskar (Stanisławów), **ppor. Wiłkojć** Jan (Dubno), **Woron** Jan (Lwów), **Żebrowska** Anna (Drohobycz).

***Okręg podhalański***

**Borzęcki** Mieczysław (Zakopane), **prof. Borkowski** Stanisław (Rabka), **Bombała** Władysław (Zakopane), **Bednarski** Henryk (Zakopane), **Czech** Bronisław (Zakopane), **Czech** Władysław (Zakopane), **Czyżewski** Mieczysław (Zakopane), **Dyrek** Ferdynand (Zakopane), **kpt. Gąsienica** Franciszek (Zakopane), **Gąsior** Antoni (Zakopane), **Hubert** Jan (Zakopane), **Jabłoński** Michał (Zakopane), **Janikowski** Teofil (Zakopane), **Joniec** Marjan (Zakopane), **Frey** Salomon (Nowy Targ), **Kołakowski** Zdzisław (Zakopane), **Koniewicz** Tadeusz (Zakopane), **Kwapień** Zygmunt (Zakopane), **Mangel** Leon (Zakopane), **Michalski** Stanisław (Zakopane), **Mieloch** Mieczysław

(Zakopane), **Mietelski** Władysław (Zakopane), **prof. Mirtyński** Zygmunt (Zakopane), **Motyka** Stanisław (Zakopane), **Nowotny** Gustaw (Zakopane), **Ochotnicki** Edward (Zakopane), **Ochotnicka** Janina (Zakopane), **Piwok** Leonard (Zakopane), **Piwok** Maurycy (Zakopane), **Rekucki** Władysław (Zakopane), **Rychlik** Emil (Zakopane), **Szczypiński** Jan (Zakopane), **Urban** Marjan (Zakopane), **st. sierż. Wawro** Marjan (Zakopane), **dr. Werner** Artur (Szczawnica), **Wilczyński** Stanisław (Zakopane), **Winiarski** Czesław (Szczawnica), **Woroniecki** Adam (Szczawnica), **Zawiła** Kazimierz (Nowy Targ), **Zawiła** Stanisław (Zakopane).

### *Okręg krakowsko-śląski*

**Inż. Abeles** Robert (Kraków), **Alberti** Adam (Kraków), **inż. Barzykowski** Tadeusz (Mościce), **mgr. Biernakiewicz** Tadeusz (Kraków), **Biernakiewiczowa** Jadwiga (Kraków), **mgr. Bośniacki** Zygmunt (Kraków), **Bogdanowicz** Antoni (Kraków), **mgr. Boczar** Mieczysław (Kraków), **mgr. Breuer** Stanisław (Kraków), **gen. Bobkowski** Henryk (Kraków), **Biłko** Andrzej (Cieszyn), **Budil** Hugon (Biała), **Bury** Stanisław (Zwardoń), **Christoff** Otto (Kraków), **Cieślar** Michał (Wisła), **Cyrek** Władysław (Kraków), **Danziger** Otton (Bielsko), **Drózd** Jerzy (Wisła), **Dublaszewski** Jan (Katowice), **Dubieńska** Wanda (Kraków), **Dzięcioł** Alfons (Katowice), **inż. Fąferko** Kazimierz (Kraków), **Feiler** Leopold (Bielsko), **Firsoff** Włodzimierz (Kraków), **Fischer** Jan (Kraków), **Fischer** Jan (junior, Kraków), **Fischer** Józef (Kraków), **Gałuszka** Roman (Cieszyn), **Gazurek** Ignacy (Ustroń), **Goetz** Herman (Katowice), **inż. Głodkiewicz** Mieczysław (Kraków), **Górski** Roman (Rybnik), **inż. Grabianowski** Stanisław (Katowice), **Grabow** Max (Katowice), **Güntner** Edward (Katowice), **dr. Günzig** Zygmunt (Kraków), **dr. Hirsch** Leon (Kraków), **Huczyński** Janusz (Kraków), **por. Hussakowski** Antoni (Zwardoń), **Jaworzyński** Józef (Kraków), **Jusek** Alfred (Katowice), **płk. Kaczanowski** Kazimierz (Kraków), **Kapusta** Włodzimierz (Kraków), **Kapusta** Zygmunt (Kraków), **Karuga** Wincenty (Królewska Huta), **Kaudelko** Eugenjusz (Wadowice), **Kazimierczak** Edmund (Katowice), **Klimonda** Roman (Zwardoń), **Klusik** Władysław (Katowice), **dr. Kocur** Adam (Katowice), **Kocur** Ferdynand (Katowice), **Kożbiał** Klemens (Cieszyn), **Kozdruń** Mieczysław (Kraków), **Kroker** Karol

(Wisła), **inż. Krystek** Zbigniew (Mościce), **inż. Krzetuski** Artur (Mościce), **Kubica** Tadeusz (Jordanów), **Kutz** Heinrich (Katowice), **prof. Lande** Jerzy (Kraków), **Laurynow** Władysław (Kraków), **mgr. Lubaczewski** Marjan (Kraków), **dr. Łaba** Włodzimierz (Kraków), **Machanek** Hubert (Ustroń), **Maciuch** Juljusz (Jaworzno), **Macura** Stanisław (Dzięgielów), **Merta** Stanisław (Biała), **Milerski** Jan (Katowice), **dr. Merunowicz** Jakób (Kraków), **Nowak** Stefan (Kraków), **Ohli** Marjan (Biała Żywiecka), **Pawłowski** Adam (Jordanów), **Pellar** Jan (Wisła), **dr. Popielówna** Irena (Kraków), **por. Prus** Stanisław (Bielsko), **Ratkowski** Sylwester (Będzin), **Röder** Georg (Katowice), **Ryszówna** Nola (Kraków), **Rzyman** Józef (Katowice), **Sabela** Adam (Cieszyn), **Sękowski** Stanisław (Rogożno), **Skotnicki** Franciszek (Kraków), **Smełty** Artur (Biała), **Śniegoń** Karol (Katowice), **Staszkiewicz** Rudolf (Biała), **Studencki** Kazimierz (Zwardoń), **Suchecki** Teofil (Kraków), **Szczepański** Karol (Cieszyn), **Szybalski** Stefan (Lwów), **Tchórzewski** Bronisław (Kraków), **por. Teichen** Henryk (Kraków), **Traczewski** Jan (Jaworzynka), **dr. Wajda** Stanisław (Kraków), **Walter** Zygmunt (Kraków), **Weber** Alfred (Andrychów), **por. Więckowski** Stanisław (Bielsko), **Wilke** Wiktor (Bielsko), **Wiśniewski** Józef (Kraków), **Wodecki** Zygmunt (Kraków), **Wolski** Władysław (Grodziec ad Będzin), **Wójcicki** Antoni (Kraków), **Zajączek** Władysław (Biała), **kpt. Zakrzewski** Stefan (Kraków), **Zajonz** Willi (Katowice), **Zieliński** Kazimierz (Kraków), **Ziemba** Stanisław (Katowice).

***Okręg krynicki***

**Por. Fijałkowski** Stefan (Nowy Sącz), **dr. Kaden** Kazimierz (Rabka), **Kamyk** Jan (Krynica), **dr. Koerbel** Stanisław (Nowy Sącz), **inż. Lazarowicz** Jerzy (Nowy Sącz), **Nowikow** Andrzej (Krynica).

***Okręg przemyski***

**Prof. Bakowski** Stefan (Przemyśl), **ppłk. Gronowski** Józef (Sambor), **prof. Haniszewski** Józef (Przemyśl), **por. Kaliński** Jan (Sambor), **kpt. Kolasiński** Aleksander (Przemyśl), **inż. Koperkiewicz** Konrad (Sambor), **Lech** Edward (Przemyśl), **por. Łabno** Edward (Sanok), **ppłk. Nakoniecznikoff** Przemysław (Przemyśl), **por. Pieniak** Franciszek (Sanok), **por. Podhalicz** Stanisław (Sanok),

**por. Romański** Maciej (Sanok), **Rzepecki** Jerzy (Lwów), **por. Szumowski** Zygmunt (Sanok), **por. Wayda** Antoni (Sanok), **płk. Wilmanek** Marjan, (Przemyśl), **Witkowski** Edmund (Przemyśl), **kpt. Zaremba** Stanisław (Sanok).

---

# KATEGORJE ZAWODÓW NARCIARSKICH

Rodzaj zawodów i ich organizację na terenie R. P. określa „Regulamin Sportowy", wydawany przeciętnie co 3 lata przez K. S. P. Z. N.

W myśl par. 6 „Regulaminu" rozróżniamy zawody:
a) wewnętrzne, (dostępne dla członków jednego towarzystwa),
b) międzyklubowe (dostępne dla wszystkich członków P. Z. N.),
c) okręgowe (dostępne tylko dla członków jednego okręgu),
d) międzyokręgowe (dostępne dla drużyn dwóch lub więcej okręgów),
e) grupowe (dostępne dla pewnych grup klubów albo zawodników, należących do pewnych zawodów np. akademickie, robotnicze, wojskowe i t. d.).

Ze względu na charakter rozróżniamy zawody:
1) Międzynarodowe Mistrzostwo Polski (regul. F. I. S. — bieg złożony),
2) Międzynarodowe Mistrzostwo Polski (regul. F. I. S. — kombinacja alpejska, t. j. bieg zjazdowy i slalom),
3) Mistrzostwo Związkowe (reg. P. Z. N. — bieg rozstawny 5×10 km, bieg dystansowy 50 km),
4) Mistrzostwo Okręgowe (reg. P. Z. N. — bieg złożony),
5) Mistrzostwo Młodzików (reg. P. Z. N.) (bieg rozstawny 3×5 km i bieg złożony: 12 km i skok).

Terminy wszystkich międzynarodowych mistrzostw i zawodów związkowych ustala wyłącznie K. S. P. Z. N. Terminy innych zawodów ustalają Okręgi względnie członkowie P. Z. N. za zgłoszeniem i zezwoleniem K. S.

Zawody związkowe urządza P. Z. N. względnie organizacja, która otrzyma w tym kierunku zlecenie. Zawody okręgowe i mistrzostwa młodzików urządza Okręg względnie organizacja przynależna do Okręgu, która otrzyma w tym kierunku zlecenie. Inne zawody urządzają członkowie P. Z. N.

**Żadnych zawodów o charakterze mistrzostw w ramach P. Z. N., prócz wyżej wymienionych urządzać nie wolno.** Należy to tembardziej podkreślić, że ostatnio rozpowszechniło się nadużywanie tytułu mistrza i niemal każde zimowisko czy uzdrowisko rozpisywały zawody o tytuł mistrza danej miejscowości. Tego rodzaju nieznajomość przepisów jest przez K. S. surowo karana, przedewszystkiem niedopuszczaniem zawodników P. Z. N. do startu oraz nieweryfikowaniem danych zawodów.

We wszystkich zawodach organizowanych przez członków P. Z. N. startować mogą tylko zawodnicy zgłoszeni do P. Z. N., za wyjątkiem zawodów o odznakę sprawności, które dostępne są także dla niestowarzyszonych. Zawodnikom P. Z. N. nie można wzbronić startu w żadnych zawodach organizowanych przez członków P. Z. N., prócz ograniczeń przewidzianych Regulaminem Sportowym.

---

# NARCIARSTWO NIZINNE

Polskie narciarstwo rozwijało się dotychczas przeważnie **w terenie górskim**, który niemal w całości znajduje się na południu kraju. Natomiast **większość obszaru Polski**, jakkolwiek dysponująca dobremi warunkami zimowemi — może być widownią rozwoju **narciarstwa nizinnego.**

W nizinnem narciarstwie tkwią szczególnie **doniosłe czynniki** sportowe i wychowania fizycznego. Biegi po równinach, dają nie tylko niezwykłe **wyrobienie wytrwałościowe**, ale (jako wymagające harmonijnych i rytmicznych ruchów) są szczególnie **przyjemne** i zastąpić mogą — o ile są należycie uprawiane — uroki narciarstwa górskiego. Ma ono znaczenie zwłaszcza dla tych narciarzy, którzy nie mogą udawać się w dalekie podróże na zwiedzenie gór.

Polski Związek Narciarski od kilku lat ostatnich przykłada szczególną wagę do krzewienia narciarstwa nizinnego.

Celem organizacyjnego jego ujęcia utworzona została specjalna **„Komisja Narciarstwa Nizinnego“** z siedzibą w Warszawie. Narciarstwo nizinne znajduje się obecnie na początku wielkiego rozwoju. Niemniej jednak — **techniczny jego poziom** jest jeszcze **bardzo niski.**

Aby przeto spopularyzować najważniejsze wiadomości dotyczące techniki biegania, podaje się na łamach „Kalendarza Narciarskiego“ kilka objaśnień **narciarskich kroków:**

* * *

Ogólnie biorąc — sztuką opanowania chodów po równem jest: **miękkość ruchów.** Narciarz powinien być w swych ruchach „bez kości“, bo wtedy każdy krok będzie posuwistszym i dłuższym, płynnym i rytmicznym, dostosowanym do oddechu, czyli **mniej męczącym.** Sztywności musi się pozbyć od pierwszego momentu przypięcia nart i tę zasadę musi się mieć w pamięci przy każdem poruszeniu.

Najczęściej używanym krokiem w biegu po równem, jest prócz kroku zwykłego: **dwukrok, trójkrok i krok fiński,** jak również **chód z odbicia.**

## *Krok zwykły*

Rozpoczynając z postawy zasadniczej — krok np. lewą, przerzucamy **ciężar ciała** na nartę lewą, równocześnie opierając się na prawym kijku zatkniętym w czasie rozpoczęcia ruchu na wysokości mniej więcej dzioba narty wysuniętej. Po tym ruchu — następuje ślizg. Przy końcu ruchu ślizgowego nartą lewą — przerzucamy **ciężar ciała** na nartę prawą, wraz ze **skrętem w biodrze** i wysunięciem **barku** prawego, popartego odepchnięciem się kijkiem lewym. **Kijki** przenosimy **najkrótszą drogą** wprzód bez specjalnych rozmachów ramionami.

Dla osiągnięcia dłuższego kroku, musimy pamiętać o skrętach w biodrze i wysunięciu barku lewego (prawego).

Krok zwykły jest to zwyczajna, **naprzemianstronna praca rąk i nóg.** Wszelkie ruchy winny być płynne, **nieurywane i niekurczowe.** Na początkowych lekcjach dobrze jest przy poszczególnych ruchach i skręcie barków zwracać głowę w stronę odpychającego kijka, bo przez ten ruch dopomagamy sobie do lepszego wysunięcia przeciwnego barku. **Narty** posuwać się winny **równolegle.**

*Dwukrok*

Z postawy zasadniczej — długi krok nartą np. lewą. W czasie tego ruchu następuje przeniesienie **obu kijków** do przodu i zatknięcie ich mniej więcej **na wysokości dzioba** narty wysuniętej, w momencie ukończenia ślizgu. W drugiej fazie następuje **podciągnięcie się** na zatkniętych kijkach, zupełne **przerzucenie** ciężaru ciała na nartę prawą, z wysunięciem jej do przodu i **silnem odepchnięciem się** kijkami. Ruch ten wykończamy lekkim **skłonem w biodrach**, pracą w lędźwiach i wyprężeniem piersi wprzód.

**Praca kijków** musi tu być tak silna i zupełna, by przy wykończeniu odepchnięcia się, przy drugim kroku — ręce prawie że schodziły się razem z tyłu tułowia. Po kilku dwukrokach, wysuwa się **naprzemian** nogę prawą, aby ją zmienić po następnych kilku dwu-krokach znowu na nogę lewą, celem równomiernego natężenia obu nóg.

*Trójkrok*

Z postawy zasadniczej jako wyjściowej, **krok lewą i prawą**, przeniesienie podczas tych ruchów obu **kijków** równocześnie **wprzód** i zatknięcie ich (po nachyleniu ciała) na wysokości dziobów nart obecnie wyrównanych. **Ciężar ciała** na narcie prawej. W drugiej fazie następuje **wsparcie się na kijkach,** długi krok lewą nartą, głęboki **skłon wprzód**, podciągnięcie się na kijkach i odepchnięcie. Przy końcowej fazie ślizgu dosuwamy nartę prawą do lewej.

Reszta szczegółów **jak w dwukroku.** W trójkroku nie trzeba zmieniać nogi rozpoczynającej ruch, gdyż odbywa się on tu naprzemian-stronnie.

*Krok fiński*

**Krok fiński** składa się z **trzech ruchów nóg i dwóch ruchów ramion,** przyczem tak praca ramion, jak i nóg jest **naprzemianstronna.**

Z postawy wyjściowej, zaczynając np. krok lewą — wbijamy kijek prawy koło dzioba narty prawej i silnie się na nim odpychamy. Zanim ruch lewej narty ustanie, przenieść lewy **kijek** wprzód, zatknąć go mniej więcej **przed więżbą** narty lewej, a jednocześnie wysunąć prawą nartę i na nią **przenieść ciężar ciała.** Ruch ten wesprzeć **mocnem odbiciem się** na kijku lewym i skręcie tułowia wlewo, z wysunięciem barku prawego. Następnie **przeno-**

**simy kijek** prawy wprzód, zatykamy go koło dzioba narty prawej — jednocześnie z oderwaniem od śniegu kijka lewego.

Wysunięcie narty wprzód i zatknięcie kijków musi być wykonane **bez przerwy w ruchu.** Przenoszenie ciężaru na nartę wysuwaną wprzód odbywa się **jak przy zwykłym kroku.** Przeniesienie kijków odbywa się **w przegubach rąk i łokciach,** jak najbliższą drogą bez zataczania kół i tuż ponad śniegiem, z jednoczesnem wysunięciem równoimiennego **barku wprzód.** Krok ten, zwłaszcza zastosowany po innym chodzie, stanowi odprężenie w zmęczeniu.

### *Chód z odbicia*

Na lekkich pochyłościach, na śliskich drogach, jak również dla przyspieszenia pędu i dla wypoczynku po innych chodach — stosujemy t. zw. **chód z odbicia.** Wykonuje się go następująco: przenosimy jednocześnie **oba kijki wprzód,** zatykamy je mniej więcej na wysokości dziobów nart i silnie się na nich **odpychamy,** aż do zejścia się rąk z tyłu ciała. Narty pozostają na równej wysokości, ciężar ciała równomiernie rozłożony.

*Bracia Schiele i Ska*

*Zakopane, ul. Krupówki l. 46*

obok »Lipek« — Telefon Nr. 947

Najstarsza Wytwórnia w Polsce

wszelki Sprzęt Narciarski wyborowej jakości:

**Narty**

*Kijki narciarskie, Buty, Smary, Wiązania*

Wypożyczalnia i Warsztat reperacyjny

Sklep fabryczny przy wytwórni

# Z JAKICH ULG KOLEJOWYCH KORZYSTAJĄ NARCIARZE?

Ze zniżek kolejowych korzystać mogą: bądź 1) **tylko członkowie** Polskiego Związku Narciarskiego i to tak **w zimie**, jak też **w ciągu całego roku** na podstawie **legitymacyj członkowskich** (czarne legitymacje P. Z. N.) zaopatrzonych **w nalepki ważne na dany sezon**, bądź też 2) szeroki ogół bez ograniczeń. Zniżki są następujące:

## ZNIŻKI KOLEJOWE TYLKO DLA CZŁONKÓW P. Z. N.

a) *tylko na okres zimowy:*

### I. Indywidualne zniżki 33¹/₃%

Członkowie Polskiego Związku Narciarskiego, **przy przejazdach z nartami** w celach sportowych, w wagonach kl. I, II i III pociągów **osobowych i pospiesznych**, korzystają na podstawie swych **legitymacyj członkowskich** (czarna legitymacja P. Z. N. **z nalepką ważną** na dany sezon) z 33¹/₃% zniżki od cen normalnych.

Ulgę powyższą stosuje się **w czasie od 1 grudnia do 30 kwietnia** tylko przy przejazdach pomiędzy stacjami t. z. **wyjazdowemi** i stacjami **docelowemi**.

**Stacje wyjazdowe są następujące:**

**Będzin, Będzin Miasto, Biała Lipnik, Biała Podlaska, Bielsko, Borysław, Brzeziny Śląskie, Brzeszcze Przystanek, Bydgoszcz, Chabówka, Chebzie, Chorzów, Chrzanów, Chyrów, Cieszyn, Częstochowa, Dąbrowa Górnicza, Drohobycz, Dziedzice, Gdańsk, Gdynia, Gołonóg, Grybów, Hajduki, Hel, Horyniec, Iwonicz, Jasło, Jastarnia, Kałusz, Katowice, Katowice-Ligota, Kazimierz, Kielce, Knurów, Kołomyja, Kraków, Kraków—Bonarka, Kraków-Płaszów, Kraków-Podgórze, Krosno, Królewska Huta, Krynica, Krzemieniec, Limanowa, Lublin, Lwów, Łazy, Łańcut, Łódź-Fabryczna, Łódź-Kaliska, Maczki, Mikołów, Mysłowice, Nowy Sącz, Nowy Targ, Nowy Zagórz, Orzesze, Oświęcim, Poznań, Przeworsk, Puck, Pszczyna, Ruda Śląska,**

**Rybnik, Rybnik Paruszowiec, Sambor, Sanok, Sianki, Siemianowice Śląskie, Skawina, Skole, Sosnowiec, Stanisławów, Stary Sambor, Stary Sącz, Stryj, Szarlej, Strzemieszyce Radomskie i Warszawskie, Szczakowa, Szopienice, Świętochłowice, Tarnowskie Góry, Tarnów, Truskawiec Zdrój, Trzebinia, Wadowice, Warszawa, Wilno, Wisła, Wodzisław, Zakopane, Zawiercie, Ząbkowice, Żegiestów Zdrój, Żywiec.**

Stacje docelowe są następujące:

**Andrychów, Biała Lipnik, Babi Dół, Bielsko, Bobowa, Borysław, Broszniów, Bystra, Chabówka, Chyrów, Cieszyn, Czarny-Dunajec, Delatyn, Dora, Grodziec na Śląsku, Grybów, Horyniec, Hucisko, Iwonicz, Jamna, Jaremcze, Jaworze-Jasienica, Jeleśnia, Jordanów, Kalwarja, Kartuzy, Kalwarja Zebrzydowska, Kęty, Komańcza, Kozy, Kraków, Krzeszowice, Krynica, Kościerzyna, Lachowice koło Żywca, Limanowa, Lwów, Lesko, Ławoczne, Łodygowice, Łojowa, Łupków, Maków, Mikuliczyn, Mikuszowice, Milówka, Mucharz, Muszyna, Nadwórna, Nałęczów, Nowy Sącz Miasto, Nowy Targ, Osielec, Piwniczna, Podleśniów, Polana, Poronin, Przemyśl, Ptaszkowa, Puławy, Rabka, Radziechowy-Wieprz, Rozłucz, Raycza, Rytro, Sianki, Skole, Sławsko, Słoboda-Rungurska, Skawce, Sokoliki Górskie, Sól, Stary Sącz, Stróże, Sucha, Synowódzko Wyżne, Tatarów, Tuchla, Truskawiec-Zdrój, Ustroń, Ustrzyki, Wapienica, Węgierska-Górka, Wilkowice, Wilno, Wisła, Wieżyca, Worochta, Woronienka, Zakopane, Zwardoń, Żegiestów-Zdrój, Żukowo i Żywiec.**

Ulgi przy przejazdach między powyższemi stacjami z jednej i drugiej strony otrzymuje się o ile **odległość przejazdu** w danej relacji wynosi **conajmniej 30 km.**

### b) Zniżki w ciągu całego roku:

**Na podstawie legitymacji P. Z. N.** z nalepką na dany sezon.

**Członkowie P. Z. N.** podróżujący **w celach turystycznych** mogą korzystać **w ciągu całego roku,** na podstawie

**legitymacji Związku** (czarna legitymacja P. Z. N., **z nalepką ważności** na dany sezon) z ulg, takich samych, jak dla członków **Związku Polskich Towarzystw Turystycznych** t. j. **z 33 1/3 % zniżki** w następujących relacjach:

**Białystok, Będzin-Miasto, Bielsko, Bochnia, Borysław, Brześć nad Bugiem, Bydgoszcz, Chorzów, Cieszyn, Czortków, Częstochowa, Dąbrowa Górnicza, Drohobycz, Grudziądz, Grodno, Horyniec, Jarosław, Jasło, Kalisz, Kałusz, Katowice, Kielce, Kołomyja, Konin, Kraków, Królewska Huta, Lublin, Lwów, Łuck, Łódź, Nowy Sącz, Nowy Sącz-Miasto, Nadwórna, Ostrów Wielkopolski, Piotrków, Poznań, Przemyśl, Pelplin, Postawy, Radom, Równe, Rzeszów, Rybnik, Sambor, Skoczów, Sosnowiec, Stanisławów, Stryj, Tarnopol, Tarnów, Toruń, Turka n. Str., Warszawa, Wilno, Włocławek, Zawiercie i Żywiec** —

jako stacjami **wyjazdowemi** z jednej strony,

a stacjami:

**Augustów, Biała-Lipnik, Bystra, Broszniów, Białowieża, Brodnica, Brzeżany, Chabówka, Chęciny, Chojnice, Cieszyn, Ciechocinek, Czarniecka Góra, Delatyn, Dolina, Druskieniki, Dukszty, Germakówka, Gdynia, Gorlice, Grybów, Gniezno, Goczałkowice-Zdrój, Hel, Hrebenów, Hucisko, Horyniec, Inowrocław, Iwanie Puste, Iwonicz, Jaremcze, Jaworze-Jasienica, Jastrzębie-Zdrój, Jordanów, Jeleśnia, Kartuzy, Kielce, Kolibki, Kołomyja, Kościerzyna, Konin, Krokowo, Kruszwica, Krzemieniec, Krynica, Landwarowo, Lubień Wielki, Leosia, Łyntupy, Ławoczne, Łowicz, Maków, Mikuliczyn, Milówka, Mszana Dolna, Muszyna, Nadwórna, Nałęczów, Nowojelnia, Nowy Targ, Obłaziec, Olkusz, Orłowo, Osielec, Ostrowiec nad Kamienną, Ołyka, Piwniczna, Pińsk, Pionki, Postawy, Puck, Płociczno, Polana, Poronin, Puławy, Rabka, Raycza, Rymanów, Rytro, Sandomierz, Skole, Sławsko, Słonim, Sianki, Stary Sącz, Sucha, Suwałki, Synowódzko Wyżne, Skoczów, Szamotuły, Tatarów, Tlen, Truskawiec-Zdrój, Tama Brodzka, Tuchola, Turka n. Stryjem, Tuchla, Ustroń, Wąchock, Wadowice, Worwolince, Wej-**

**herowo, Węgierska Górka, Wieliczka, Wielka Wieś, (Halerowo), Wieżyca, Wilkowice-Bystra, Wisła, Włodawa, Worochta, Woronienka, Zakopane, Zaleszczyki, Zwardoń, Żegiestów-Zdrój i Żywiec** — z drugiej strony, o ile odległość **przejazdu** w danej relacji wynosi **conajmniej 30 km.**

## ZNIŻKI OGÓLNE

### Przejazdy na wycieczki świąteczne

Osoby udające się na **wycieczki świąteczne** w niedziele i święta, mogą korzystać z **biletów wycieczkowych powrotnych,** w relacjach podanych w ogłoszeniach, wywieszonych na stacjach.

Ulga powyższa wynosi **około 33% zniżki.**

### Przejazdy powrotne z uzdrowisk krajowych

Osoby **powracające z uzdrowisk krajowych** mogą korzystać w czasie **od 15 marca do 30 czerwca,** oraz **od 1 października do 15 grudnia za 1/5 normalnej opłaty taryfowej (80% zniżki),** w pozostałych okresach czasu **za połowę normalnej ceny** (50% zniżki) od stacyj wymienionych **w Taryfie Osobowej Część II, Rozdz. F.** (uzdrowiska z prawami zniżek) do stacji pierwotnego wyjazdu — conajmniej jednak **na odległość 50 km.**

Celem uzyskania takiej zniżki, należy otrzymać **(po dziesięciodniowym pobycie** w uzdrowisku) od Zarządu zdrojowiska, Komisji Klimatycznej, ew. gminy t. zw. **zaświadczenie Związku Uzdrowisk Polskich,** na podstawie, którego kasa kolejowa może wydać bilet z wspomnianą zniżką.

---

Chcesz zawsze wiedzieć o warunkach śnieżnych w Karpatach, zaprenumeruj:

NARCIARSKI KOMUNIKAT ŚNIEGOWY

TOWARZYSTWA KRZEWIENIA NARCIARSTWA

---

# SKOROWIDZ SCHRONISK, STACYJ ORAZ SCHRONÓW TURYSTYCZNYCH NA OBSZARZE KARPAT POLSKICH

Wykaz schronisk ułożony jest regjonalnie od Olzy po Czeremosz. Użyto w nich następujących skrótów: (925) = wyniesienie schroniska nad poziom morza, schr. = schronisko, zag. = zagospodarowany, R. = restauracja, apt. = apteczka, tel. = telefon, skż. = najbliższa stacja kolei żelaznych, m. = miejsc, ł. = łóżko, s. = siennik, p. = poczta, wł. = własność, nar. tur. = narciarsko-turystyczny, nocl. = noclegowy. (Poszczególne informacje oddzielone są gwiazdkami).

## BESKID ŚLĄSKI

1) **Schronisko na Stożku** (975) * wł. P. T. T., Cieszyn * Zag. R. * m. 120 = 60 ł. + 60 s. * apt. * tel.: Wisła 8 * skż. Wisła, p. Wisła.

2) **Schronisko na Równicy** (883) * wł. P. T. T., Katowice * Zag. m. 120 = 62 ł. + 58 s. * apt. * skż.: Ustroń lub Polana, p. Ustroń.

3) **Schronisko na Soszowie** (860) * wł. pryw. * Zag. * m. 40 ł. * skż. Wisła, p. Wisła.

4) **Stacja turystyczna na Jarzębatej, pod Kamiennym** * wł. pryw. * Zag. * m. 20 ł. * skż. Wisła, p. Wisła.

5) **Schronisko na Baraniej Górze** (925) * wł. P. T. T., Katowice * Zag. R. * m. 116 = 44 ł. + 72 s. * tel. obok w leśniczówce * apt. * skż. Milówka lub Wisła, p. Wisła.

6) **Stacja nar.-tur. T. K. N. na Kozińcach** (730) * u Halamów * Zag. R. * m. 46 = 26 ł. + 20 s. * skż. Wisła-Głębiec, p. Wisła.

7) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Wiśle-Czarnym** (510) * R. „Fajtula", * Zag. R. * m. 15 * skż. Wisła, p. Wisła.

8) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Istebnej** (700) * w gospodzie „Rogowiec" (J. Stańko) * Zag. R. * m. 12 ł. * skż. Wisła lub Milówka, p. na miejscu.

9) **Stacja tur. w Istebnej** (700) * w pensj. „Bucznik" * Zag. * m. 30 ł. * skż. Wisła, p. Istebna.

10) **Stacja nar.-tur. T. K. N. pod Ochodzitą w Koniakowie** (757) * w gosp. Legierskiego * Zag. R. * m. 25 ł. * skż. Wisła lub Milówka, p. Koniaków.

11) **Schronisko na Salmopolu** (720) * wł. B. V., Bielsko * Zag. * m. 22 = 10 ł. + 12 s. * skż. Wilkowice—Bystra lub Szczyrk (dojazd autobusem), p. Szczyrk.

12) **Schronisko na Skrzycznem** (1230) * wł. pryw. (Urbanka) * Zag. R. * m. 30 ł. * skż. i p. Salmopol.

13) **Schronisko pod Skrzycznem** (1180) * wł. W. S. C., Bielsko, * Zag. (w zimie tylko w niedziele i święta, klucze znajdują się w Bielsku, ul. Wzgórze 14 lub w Szczyrku, pensjonat „Marja") * m. 19 = 3 ł. + 16 s. * skż. i p. Salmopol.

14) **Schronisko na Błatnej** (880) * wł. Tow. P. Przyr., Bielsko * Zag. * m. 36 = 20 ł. + 16 s. * skż. Jasienica-Jaworze, p. Jaworze.

15) **Schronisko na Szyndzielnej pod Klimczokiem** (1001) * wł. B. V., Bielsko * Zag. R. * tel. 2010 * apt. * m. 60 ł. * skż. Bielsko, p. Bielsko.

16) **Schronisko „Klementynówka" na Magórze** (1070) * wł. B. V., Bielsko * Zag. R. * apt. * m. 40 ł. * skż. Wilkowice-Bystra, p. Bystra.

17) **Schronisko na Kozim Kamieniu** (540) obok Cygańskiego Lasku * wł. B. V., Bielsko * bez noclegów, R.

18) **Schronisko — „Rodelhütte"** (680) obok toru saneczkowego w Bielsku * wł. B. V., Bielsko * bez noclegów, R.

## BESKID MAŁY

1) **Schronisko na Magórce** (913) * wł. B. V., Bielsko * Zag. R. * m. 60 ł. * tel. 1500 * apt. * skż. Wilkowice-Bystra, p. Wilkowice.

2) **Schronisko „Widok na Tatry" na Magórce** (920) * wł. pryw. * Zag. R. * m. 44 = 20 ł. + 24 s. * skż. i p. j. w.

3) **Stacja tur. pod szczytem Magórki** (880) * wł. pryw. * Zag. * m. 6 ł.

4) **Stacja nocl. w Porąbce** (307) * w pensj. Knapowej * Zag. * m. 8 ł. * skż. Kęty, p. Porąbka.

5) **Stacja tur. na Żarze** (761) * wł. P. T. T., Żywiec * Zag. * m. 5 ł. * skż. Kęty (adres: M. Pszczółkowa) p. Międzybrodzie Bialskie.

6) **Stacja nocl. na przełęczy Kocierskiej** (718) * wł.

pryw. w leśniczówce * Zag. * m. 6 ł. * skż. Andrychów p. Traganica.

7) **Schronisko na Leskowcu** (880) * wł. P. T. T., Żywiec * Zag. * m. 20 = 18 ł. + 2 s. * apt. * skż. Mucharz (adres: prof. C. Panczakiewicz, Wadowice, ul. Tatrzańska 48).

## BESKID WYSOKI

1) **Schronisko w Zwardoniu** (710) * wł. P. T. T., Bielsko i Żywiec * Zag. R. * m. 80 = 61 ł. + 19 s. * apt. * skż. i p. w miejscu.

2) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Zwardoniu** (690) * w pensj. R Klimondy (naprzeciw dworca) * Zag. R. * m. 25 = 16 ł. + 9 s. * tel. nr. 3 * skż. i p. w miejscu.

3) **Schronisko „Zwardonianka“** (702) * wł. P. T. Krajozn., Kraków * Zag. R. * m. 36 ł. * skż. i p. w miejscu.

4) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Węgierskiej Górce** (420) * w rest. „Zielona“ (J. Rozmusowej) * Zag. R. * m. 40 * skż. i p. w miejscu.

5) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Milówce** (450) * (u Fr. Białożyda) * Zag. * m. 5 * skż. i p. w miejscu.

6) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Rajczy** (495) * w rest. A. Nesselroth * Zag. R. * m. 50 * skż. i p. w miejscu.

7) **Stacja nocl. w Rajczy** (485) * wł. pryw. w gospodzie W. Herza * Zag. R. * m. 15 ł. * skż. i p. w miejscu.

8) **Stacja nocl. w Rycerce Dolnej** (560) * w pensj. R. Poscha * Zag. R. * m. 10 ł. * tel. Rajcza 28 * skż. Rajcza, p. Rycerka Dolna.

9) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Ujsołach** (570) * (u J. Długosza) * Zag. * m. 10 * skż. Rajcza, p. w miejscu.

10) **Schronisko na Miziowej Hali, pod szczytem Pilska** (1330) * wł. P. T. T., Żywiec * Zag. R. * m. 121 = 61 ł. + 60 s. * apt. * skż. Jeleśnia, p. Jeleśnia, wieś Korbielów.

11) **Schronisko na Lipowskiej** (1302) * wł. B. V., Bielsko * Zag. * m. 35 = 22 ł. + 13 s. * skż. Milówka lub Rajcza, p. Milówka.

12) **Schronisko na Hali Boraczej** (854) * wł. Ż. T. T. S. „Makkabi“, Bielsko * Zag. * m. 60 = 40 ł. + 20 s. * skż. Milówka, p. Milówka.

13) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Hucisku** (570) * w gosp. Gąsiorka * Zag. R. * m. 25 ł. * skż. i p. w miejscu.

14) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Przyborowie** (520) * u leśniczego (J. Muszika) * Zag. R. * m. 20 * skż. i p. Jeleśnia.

15) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Korbielowie** (582) *

w willi „Podhalanka“ (Dr. Wyrodowej) * Zag. R. * m. 14 = 7 ł. + 7 s. * skż. i p. Jeleśnia.

16) **Stacja nocl. na Glinnej** (720) * w leśniczówce poniżej przełęczy Korbielowskiej * Zag. * m. 4 ł. * skż. i p. Jeleśnia.

17) **Schronisko na „Markowych Szczawinach“ pod Babią Górą** (1080) * wł. P. T. T., Żywiec * Zag. R. * apt. * m. w zimie 42 = 23 ł.+ 19 s. * skż. Sucha lub Maków, albo też Zawoja (dojazd autobusem), p. Zawoja 2.

18) **Schronisko pod szczytem Babiej Góry** (1616) * wł. B. V., Bielsko * Zag. * m. 35 = 10 ł. + 25 s. * skż. Jeleśnia lub Sucha, p. Lipnica Wielka.

19) **Stacja nocl. „Śląski Dom Wycieczkowy“** (560) * wł. Śląsk. Wojw. Kom. Turystycznej, w willi „Mieczysław“ na Bębnach * Zag. * m. 25 ł. * skż. Maków, p. Zawoja 2 (do J. Muszyńskiego).

20) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Suchej** (350) * w hotelu K. Ćwiertni * Zag. R. * m. 20 * skż. i p. w miejscu.

21) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Osielcu** (421) * u B. Stopy * Zag. R. * m. 16 * skż. i p. na miejscu.

22) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Jabłonce na Murawie** (618) * u J. Howańca * Zag. * m. 7 * skż. Czarny Dunajec, p. na miejscu.

## BESKID WYSPOWY

1) **Schronisko na Wielkim Luboniu** (1023) * wł. P. T. T., Rabka * Zag. * m. 18 = 12 ł. + 6 s. * apt. * skż. Rabka-Zaryte, p. Rabka willa „Wisła“.

## GORCE

1) **Schronisko na Turbaczu** (1200) * wł. P. T. T., Nowy Targ * Zag. * m. 50 ł. * skż. Nowy Targ, p. Nowy Targ (z listami p. Batkiewiczowej).

2) **Schronisko na Starych Wierchach** (1000) * wł. P. T. T., Rabka * Zag. * m. 16 = 8 ł. + 8 s * apt. * skż. Rabka, p. Niedźwiedź, z listami p. J. Rabliaka.

3) **Stacja nar.-tur. na Lubaniu** (1200) * schr. T. Guszkiewicza * Zag. * m. 10 ł. * skż. Nowy Targ, p. Czorsztyn.

## TATRY

1) **Dworzec Tatrzański P. T. T.** (837) * Zag. R. * m. 60 = 50 ł. + 10 s. * tel. 339 * stacja Och. Pogotowia Ratunkowego * skż. w miejscu * adres: Zakopane, ul. Krupówki.

2) **Schronisko turystyczne im. ks. Stolarczyka** (880) * wł. Pol. Tow. Krajoznawczego * Zag. R. * m. 100 = 80 ł. + 20 s. * adres: Zakopane, ul. Chałubińskiego.

3) **Stacja nocl. w willi „Mołodów“** (840) * wł. Zw. Pol. Naucz. Szk. Pow. * Zag. * m. 60 * adres: ul. Piłsudskiego.

4) **Stacja nocl. w willi „Cieszynianka“** (860) * wł. Śląsk. Wojw. Kom. Turystycznej * Zag. * m. 40 * adres: droga do Białego.

5) **Stacja nar.-tur. T. K. N. na Gubałówce** (1123) * w schronisku nowem Lasaka * Zag. R. * m. 6 ł. * adres p. Zakopane.

6) **Schronisko na Gubałówce** (1123) * wł. pryw. Piaseckiego * Zag. * bez noclegów * adres: p. Zakopane.

7) **Schronisko w dol. Chochołowskiej** (1150) * wł. Warsz. Kl. Narc. * Zag. R. * m. 100 ł. * p. Kościelisko.

8) **Schronisko w dol. Kościeliskiej** (940) * wł. pryw. * Zag. R. * bez noclegów * p. Kościelisko.

9) **Schronisko na Hali Strążyskiej** (1040) * wł. pryw. * Zag. R. * bez noclegów.

10) **Schronisko na Hali Pysznej** (1350) * wł. Sekcji Narciarskiej P. T. T. * Zag. * m. 60 = 30 ł. + 30 s. * apt. * adres: Zakopane, Dworzec Tatrzański.

11) **Schronisko na Kalatówkach** (1217) * wł. Tatrz. Tow. Narciarzy, Kraków * Zag. * m. 30 = 18 ł. + 12 s. * p. Zakopane.

12) **Stacja tur. na Hali Kondratowej** (1340) * wł. pryw. * Zag. bufet * bez noclegów.

13) **Schronisko na Hali Gąsienicowej** (1500) * wł. P. T. T., Warszawa * Zag. R. * m. 170 = 140 ł. + 30 s. * tel. Zakopane 342 * apt. * stacja Och. Pog. Rat. * p. Zakopane.

14) **Schronisko góralskie na Hali Gąsienicowej** (1520) * wł. pryw. (Bustryckiego) * Zag. R. * m. 40 = 25 ł. + 15 s. * p. Zakopane.

15) **Stacja nocl. na Porońcu** (1110) * w leśniczówce „Klimkówka“, wł. Tow. Asystentów w Krakowie * Zag. * m. 16 ł. * p. Zakopane.

16) **Schronisko na Łysej Polanie** (1003) * wł. pryw. (Barcikowej) * Zag. R. * m. 15 = 10 ł. + 5 s. * p. Zakopane.

17) **Schronisko w Roztoce** (1032) * wł. P. T. T., Kraków * Zag. R. * m. 91 = 37 ł. + 54 s. * apt. * p. Zakopane, skrytka 156.

18) **Schronisko w Dol. Pięciu Stawów Polskich** (1672) * wł. P. T. T., Zakopane * Zag. R. * m 75 = 50 ł. + 25 s. * apt. * p. Zakopane, Dworzec Tatrzański.

19) **Schronisko nad Morskiem Okiem** (1400) * wł. P. T. T., Kraków * Zag. R. * m. ogółem 112 = 62 ł. w nowym budynku, oraz 50 s. w starym * tel. mównica międzymiastowa * apt. * stacja Och. Pog. Rat. * adres: p. Zakopane (Morskie Oko).

20) **Stacja tur.-nar. T. T. N. w Bukowinie** (800) * u Kobakowej * m. 40 ł. * skż. Poronin lub Zakopane, p. Bukowina.

## PIENINY

1) **Schronisko na Piaskach w Szczawnicy Niżniej** (431) * pod zarządem P. T. T. * Zag. * m. 20 = 12 ł. + 8 s. na poddaszu * skż. Piwniczna, lub Stary Sącz, p. Szczawnica Niżnia (z listami Kaszyczki).

2) **Schronisko w Szczawnicy** (450) * wł. P. T. T. * Zag. R. * m. 50 = 10 ł. + 40 s. * skż. j. w., p. Szczawnica Niżnia (z listami Majerczyka dom Nr. 85).

3) **Stacja nar.-tur. w Szczawnicy** (450) * w pensjonacie „Biały Domek“ * Zag. R. *m. 20 ł. * adres: T. Wolski, Szczawnica skż. j. w.

4) **Schronisko im. H. Sienkiewicza** (430) * wł. P. T. T., Szczawnica * na polanie Przechodki Małe * Zag. w niedziele i święta * bez noclegów.

5) **Schronisko „Pod Trzema Koronami“ w Sromowcach Niżnich** (490) * wł. Śląsk. Wojw. Kom. Turyst. * Zag. * m. 20 ł. wyjątkowo 80 * skż. Stary Sącz, lub Nowy Targ p. Sromowce Niżne.

6) **Stacja nocl. w Sromowcach Wyżnich** (500) * wł. Zw. Harc. Pol. * w „Dworku Cisowym“ * Zag. * m. 12 ł. * skż. j. w. p. Sromowce Wyżne.

7) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Czorsztynie** (520) * w pensjonacie „Kurbielówka“ (J. Kurbiela) * Zag. R. * m. 30 * skż. N. Targ, p. w miejscu.

8) **Schronisko w Czorsztynie** (510) * wł. pryw. (Sanoka), pod zarządem Zw. Naucz. Szk. Pow. * Zag. * m. 36 ł. * skż. j. w., p. Kluszkowce.

9) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Krościenku n. D.** (422) * w willi „Hanka“ (F. Dankiewicza) * Zag. R. * m. 20 * skż. Nowy Targ, lub Stary Sącz, p. na miejscu.

10) **Stacja nocl. „Kajanówka“ w Krościenku** (422) * wł. pryw. (Kajana) * Zag. * m. 20 ł. * skż. j. w., p. Krościenko nad Dunajcem.

## BESKID SĄDECKI

1) **Schron tur. na Runku, koło Jaworzyny** (1082) * wł. P. T. T., Krynica * niezag. * m. 5 s. * klucze w zarządzie P. T. T. w Krynicy * tel. 88 * skż. Krynica Zdrój, p. Krynica.

2) **Stacja nocl. w Piwnicznej** (399) * wł. pryw., pod zarz. Tow. Narc., Mościce * Zag. * m. 26 * skż. i p. w miejscu.

3) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Rytrze** (420) * w „Ekspladzie" (Papaler) * Zag. R. * m. 20 * skż. i p. w miejscu.

## BESKID NISKI

1) **Stacja nocl. w Gorlicach** (310) * w Hotelu Centralnym * Zag. R.

## BIESZCZADY

1) **Schronisko przed Tunelem Łupkowskim** (624) * Tow. Narc. 2 p. s. p. * Zag. * m. 50 ł. * skż. w miejscu.

2) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Olszanicy** (610) * u B. Juścińskiego * Zag. R. * m. 25 ł. * skż. i p. w miejscu.

3) **Dom tur. w Rozłuczu** (620) * wł. Okręg. Urz. W. F. i P. W. D. O. K. X., Przemyśl * Zag. R. * m. 180 ł. * skż. i p. w miejscu.

4) **Stacja nocl. w Turce n. Stryjem** (587) * wł. pryw. * Zag. * m. 6 ł. * skż. i p. w miejscu.

5) **Stacja nocl. w Sokolikach Górskich** (740) * wł. pryw. (Kalinowskiej) * Zag. * m. 20 = 10 ł. + 10 s. * tel. 1 * skż. i p. w miejscu.

6) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Siankach** (830) * u G. Stefańskiej * Zag. R. * m. 25 * skż. i p. w miejscu.

7) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Libuchorze** (675) * u nadleśniczego J. Hawranka * Zag. * m. 5 * skż. Sianki p. Wysocko-Wyżne.

8) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Husnem Wyżnem** (734) * u. M. Goldreicha * Zag. * m. 6 * skż. i p. j. w.

9) **Schronisko w Załokciu** (450) * wł. P. T. T., Drohobycz * Zag. * m. 20 * apt. * skż. Borysław, p. Podgórz k. Drohobycza.

10) **Schronisko w Orowie (pod Ciuchowym Działem)** (800) * wł. P. T. T., Drohobycz * Zag. R. * m. 27 = 15 ł. + 12 s. * tel. Borysław, 67 * apt. * skż. Borysław, adres: Orów, p. Tustanowice, z listami S. Duszyńskiego.

11) **Schronisko pod Czarną Górą w Malmanstalu**

(640) * wł. P. T. T. Drohobycz * Zag. * m. 14 ł. * apt. * skż. Borysław, lub Synowódzko Wyżne, skąd kolejką leśną na miejsce, p. Schodnica k. Borysławia.

12) **Schron tur. na Widnosze** (1123) * na zachód od Paraszki * niezag.

13) **Stacja nocl. w Stryju** (306) * w hotelu Dienstla * Zag. R. * m. 4 ł. * tel. 118 * skż. i p. w miejscu.

14) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Skolem** (437) * w hotelu Henenfelda * Zag. R. * m. 15 * skż. i p. w miejscu.

15) **Schronisko pod Paraszką** (930) **nad Skolem** * wł. P. T. T., Drohobycz * Zag. * m. 10 * skż. Skole.

16) **Schron tur. na Zełeminie** (1100) * w domku myśl. Firmy Groedel * niezag. * m. 22 = 2 ł. + 20 s. * skż. Skole, p. oraz klucze Zarząd Koła P. T. T. Skole.

17) **Stacja nocl. w Hrebenowie** (490) * w pensjonacie „Marja" * Zag. * m. 10 * skż. i p. w miejscu.

18) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Tuchli** (528) * w pensjonacie „Dora" (Lipschütz) * Zag. * m. 20 * skż. i p. w miejscu.

19) **Schron tur. na Bukowinach** (950) pod Tuchlą * w domku myśl. Firmy Groedel * niezag. * m. 6 s. * skż. Tuchla, p. oraz klucze: Zarząd Koła P. T. T. Skole.

20) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Mrożącej Wyżnej** (700) * u leśniczego J. Micowskiego * Zag. * m. 6 * skż. Rożanka, p. Tuchla.

21) **Schronisko K. T. N. w Sławsku**(600) * wł. Karp. Tow. Narc., Lwów * Zag. R. * m. 80 * skż. i p. w miejscu.

22) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Kalnem** (680) * u Eljasza Krawczuka * Zag. * m. 5 * skż. Sławsko lub Ławoczne, p. Ławoczne.

23) **Stacja nocl. w Sławsku** (600) * w pensjonacie „Trościan" * Zag. * m. 12 * skż. i p. j. w.

24) **Schronisko S. N. „Czarni" pod Kazanowcem** (900) * pod zarz. S. N. I. L. K. S. „Czarni" * Zag. * m. 20 ł. * skż. i p. Sławsko.

25) **Stacja tur. pod Kazanowcem** (900) * pod zarz. P. T. T., w budynku P. Sikana * Zag. * m. 4 ł. * skż. i p. j. w.

26) **Schron turystyczny pod Sekulem** (1155), nad Rożanką Niżną * w domku myśl. Firmy Groedel * niezag. * m. 10 * skż. Rożanka, p. i klucze w zarządzie Koła P. T. T. Skole.

27) **Schronisko w Ławocznem** (648) * w budynku kolejowym * Zag. * skż. i p. w miejscu.

28) **Ośrodek narciarski w Beskidzie** (850) * wł. Okręg. Urz. W. F. i P. W. D. O. K. VI, Lwów * w dawnym budynku kolejowym * Zag. * m. 50 * p. Oporzec.

29) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Klimcu** (840) * na Przełęczy Tucholskiej * na placówce straży gr. * Zag. * m. 10 * skż. Ławoczne, p. Tucholka.

30) **Stacja nocl. w Bolechowie** (340) * w hotelu Brükensteina * Zag. * m. 6 ł. * skż. i p. w miejscu.

31) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Kamionce** (570) * w leśniczówce państwowej * Zag. * skż. Dębina.

## GORGANY

1) **Stacja nocl. w Dolinie** (465) * w hotelu * Zag. R. * m. 16 ł. * tel. Dolina 41 * skż. i p. w miejscu.

2) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Wyszkowej** (941) * na Przełęczy Wyszkowskiej * na placówce straży gr. * Zag. * m. 6 = 4 ł. + 2 s. * skż. Wygoda, p. Wejczyrz.

3) **Stacja tur. w Ludwikówce** (660) * w budynku L. Ditza * Zag. * m. 4 ł. * skż. Wygoda, skąd kolejką leśną na miejsce, p. Wejczyrz.

4) **Schronisko u źródeł Świcy** (930) * wł. P. T. T., Lwów * Zag. * m. 17 ł. * tel. lokalny do tartaku w Wygodzie * skż. Wygoda, skąd kolejką leśną na miejsce, p. Wejczyrz.

5) **Stacja nocl. w Broszniowie** (385) * w gospodzie Kapustjana * Zag. R. * m. 4 ł. * skż. i p. w miejscu.

6) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Kuźmieńcu** (685) * w gajówce państwowej * Zag. * m. 4 ł. * skż. Broszniów, skąd kolejką leśną na miejsce; p. Perehińsko.

7) **Schronisko w Jali** (750) * wł. P. T. T., Lwów * Zag. R. * m. 25 ł. * tel. lokalny do gajówki Ryzarnia * skż. Broszniów, skąd kolejką leśną na miejsce; p. Perehińsko.

8) **Schron tur. pod Borewką** (1364) * wł. P. T. T., Stanisławów * niezag. bez dozoru * skż. Broszniów.

9) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Darowie** (850) * w leśniczówce państwowej * Zag. * m. 2 ł. * skż. Broszniów, skąd kolejką leśną na miejsce.

10) **Stacja nocl. w Sołotwinie** (460) * w gospodzie T. Grebuszczaka * Zag. R. * m. 14 = 4 ł. + 10 s. * skż. Nadwórna, lub Stanisławów; p. Sołotwina.

11) **Stacja nocl. w Porochach** (500) * w gospodzie G. Julisza * Zag. R. * m. 16 = 10 ł. + 6 s. * skż. Nadwórna, lub Stanisławów; p. Porochy.

12) **Stacja nocl. w Nadwórnej** (435) * w gospodzie L. Grüssgotta * Zag. * m. 5 = 3 ł. + 2 s. * skż. i p. w miejscu (ul. Delatyńska).

13) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Zielonej** (600) * w pensjonacie L. Knola * Zag. R. * m. 15 = 6 ł. + 9 s. * skż. Nadworna, skąd kolejką leśną na miejsce; p. Piaseczno.

14) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Sitnym** (760) k. Zielenicy * w budynku Firmy Polska Foresta * Zag. * skż. Nadwórna, skąd kolejką leśną na miejsce.

15) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Zieleniczce** (860) * j. w.

16) **Schronisko na Niżnej pod Doboszanką** (1000) * Zag. * m. 20 na pryczach * skż. Nadwórna (Rafajłowa) lub Jaremcze * adres: Nadleśnictwo Państwowe Rafajłowa; p. Piaseczno.

17) **Stacja nar.-tur. w Rafajłowej** (759) * u Altera Wundermanna * Zag. R. * m. 15 * skż. Nadwórna, skąd kol. leśną na miejsce; p. Piaseczno.

18) **Stacja nar.-tur. T. K. N. na Ozirnem** (820) w Dolinie Doużyńca * w gajówce państwowej * Zag. * m. 4 * skż. i p. j. w.

19) **Stacja nar.-tur. T. K. N. na Sołońcu** (1000) w Dolinie Doużyńca * w gajówce państwowej * reszta j. w.

20) **Stacja nar.-tur. T. K. N. na Kruhłym Łuhu** (825) w Dolinie Ryczki * w gajówce państwowej * reszta j. w.

21) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Dolinie Durnińca** (820) * w gajówce państwowej * reszta j. w.

22) **Stacja nocl. w Delatynie** (445) * w budynku prywatnym, obok stacji kolejowej * Zag. * m. 4 ł. * skż. i p. w miejscu.

23) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Jaremczu** (525) * w pensjonacie „Doboszanka" (Góreckiego) * Zag. * m. 30 * skż. i p. w miejscu.

24) **Stacja nocl. w Jaremczu** (525) * w willi „Jasna Polana" (W. Czappka) * Zag. * m. 8 ł. * reszta j. w.

25) **Stacja nocl. w Jaremczu** (525) * w hotelu F. Hanusa * Zag. R. * m. 6 ł. * reszta j. w.

26) **Stacja nocl. w Jamnej** (564) * w pensjonacie J. Tagera * Zag. * m. 4 ł. * skż. i p. w miejscu.

27) **Stacja nocl. w Diłku pod Mikuliczynem** (590) * w pensjonacie Związku Drukarzy Lwowskich * Zag. * m. 10 ł. * skż. i p. w miejscu.

28) **Stacja nocl. w Podleśniowie** (649) * wł. pryw. * Zag. * m. 10 s. * skż. i p. w miejscu.

29) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Tatarowie** (671) * w pensjonacie H. Domiczek * Zag. * m. 8 ł. * skż. i p. w miejscu.

30) **Schronisko na Przełęczy Tatarskiej** (931) nad Jablonicą * wł. P. T. T. Stanisławów * Zag. * m. 51 = 36 ł. + 15 s. * apt. * kuchnia dla turystów * skż. Worochta, lub Woronienka; p. Tatarów.

31) **Schronisko na Baraniej pod Homiatem** (ok. 1300) * wł. P. T. T. Stanisławów * m. 35 ł. * w budowie.

## BESKID HUCULSKI I CZARNOHORA

1) **Schron tur. w Dolinie Prutca** (860) * niezag. * m. 10 * skż. Mikuliczyn, skąd kolejką leśną na miejsce.

2) **Schronisko w Worochcie „Dworek Czarnohorski"** (740) * wł. P. T. T. Kołomyja * Zag. R.* m. 80 = 50 ł. + 30 s. * apt. * tel. 14 * skż. i p. w miejscu.

3) **Stacja nar.-tur. T. K N. w Worochcie** (740) * w pensjonacie „Ustronie" (pod Kiczerką) * Zag. * m. 20 = 10 ł. + 10 s. * skż. i p. j. w.

4) **Stacja nar.-tur. T. K. N. na Przełęczy Bukowiele** (970) * w gajówce państwowej * Zag. * m. 4 * skż. i p. Worochta.

5) **Schronisko na Zaroślaku pod Howerlą** (1301) * wł. P. T. T. Stanisławów * Zag. R. * m. 100 = 60 ł. + 40 s. * tel. Worochta 4 * apt. * kuchnia dla turystów * skż. i p. Worochta.

6) **Stacja nocl. w Kołomyji** (260) * w Grand Hotelu * Zag. R. * m. 15 * skż. i p. w miejscu (pl. Piłsudskiego).

7) **Stacja nocl. w Kosmaczu** (643) * w budynku Kopalni Ropy Sztorch i Ska * niezag. * m. 30 = 15 ł. + 15 s. * skż. Kołomyja, adres: inż. Morawetz — Powiatowy Zarząd Drogowy w Kołomyji.

8) **Stacja nocl. w Kosowie** (339) * w powszechnej szkole żeńskiej * niezag. * m. 20 s. * otwarta tylko w czasie feryj szkolnych * skż. Kołomyja; adres: inż. Friser, Powiatowy Zarząd Drogowy w Kosowie.

9) **Stacja nocl. w Kutach** (336) * w szk. pow. * niezag. * m. 20 * reszta j. w.; p. Kuty.

10) **Stacja nocl. w Jaworowie** (514) * w szk. powsz. * niezag. * m. 6 s. * reszta j. w.; p. Kosów.

11) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Jesieniowie Górnym**

(542) (Krzyworównia) * u J. Tomaszewskiego * Zag. R. * m. 6 ł. * skż. Kołomyja, lub Worochta; p. Jesieniów Górny.

12) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Żabiem-Słupejce** (604) * w hotelu L. Gertnera * Zag. R. * m. 20 ł. * tel. Żabie 8 * skż. Worochta; p. Żabie.

13) **Stacja nocl. w Żabiem-Słupejce** (604) * u Dichtera * Zag. R. * m. 15 ł. * skż. i p. j. w.

14) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Żabiem-Ilcie** (634) * w gospodzie Zofji Wolańskiej * Zag. R. * m. 6 ł. * skż. i p. j. w.

15) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Bystrcu** (850) (Klauza) * w domu Iwana Ślusarczuka * Zag. * m. 10 * skż. i p. j. w.

16) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Zełenem** (803) * u Marji Żetyniukowej * Zag. * m. 6 * tel. Żabie 2a * skż. i p. j. w.

17) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Szybenem** (850) * u gajowego M. Iwanickiego * Zag. R. * m. 5 * skż. i p. j. w.

18) **Stacja nocl. w Szybenem Klauzie** (1024) * w budynku dozorcy klauzy * Zag. * m. 10 * skż. i p. j. w.

19) **Schronisko w Burkucie** (900) * wł. P. T. T. Kosów * Zag. * m. 64 = 4 ł. + 60 s. * skż. i p. j. w.

20) **Stacja nar.-tur. T. K. N. na Stefulcu** (1050) * w gajówce państwowej * Zag. * m. 3 ł. * skż. i p. j. w.

21) **Schron tur. na Furatyku** (1460) * niezag.

22) **Schron tur. pod Popadją** (1380) * niezag.

23) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Szykmanach** (820) (w Hryniawie) * u Leopolda Mildcovitza * Zag. * m. 14 ł. * skż. Worochta; p. Jesieniów Górny.

24) **Stacja nar.-tur. T. K. N. w Hryniawie** (725) * w Nadleśnictwie Państwowem * Zag. * m. 4 ł. * skż. i p. j. w.

25) **Stacja nar.-tur. T. K. N. na Smitenym** (618) * w bryndzarni państwowej * Zag. * m. 4 ł. * skż. i p. j. w.

# PRZEWODNIKI I MAPY

## I. PRZEWODNIKI I OPISY.

**Polskie tereny narciarskie** — wyd. P. Z. N. 1929 — opr. prof. dr. Z. Klemensiewicz.

Przewodnik narciarski po **Karpatach Wschodnich** — wyd. P. Z. N. 1927 — opr. inż. M. Dudryk.

Przewodnik po **Beskidach Wschodnich** — wyd. Książnica-Atlas, 1933 — Tom II. — Pasmo Czarnohorskie. — Opr. H. Gąsiorowski.

Przewodnik po **Huculszczyźnie** — wyd. Główn. Księgarni Wojsk. 1933 — opr. prof. dr. Z. Klemensiewicz.

**Zima w dolinie Oporu** — wyd. Lwów 1932 — opr. dr. S. Bialikiewicz i dr. A. Zieliński.

Przewodnik ilustr. po **woj. stanisławowskiem** — wyd. Stanisławów 1930 — opr. inż. R. Dąbrowski.

Przewodnik po **Beskidach Zachodnich** — wyd. P. T. T. — opr. K. Sosnowski — wyd. II, 1927, oraz wyd. III, 1930, w dwóch tomach.

Przewodnik narciarski po **Beskidzie Zachodnim** — wyd. Koła Narc. Oddz. P. T. T. w Żywcu, 1928 — opr. W. Midowicz i M. Augustynowicz.

**Krynica, Żegiestów, Muszyna i okolice** — wyd. Oddz. P. T. T. w Krynicy, 1929 — opr. R. Nitribitt i Z. Hetper.

**Pieniny** jako park narodowy — wyd. Oddz. P. T. T. w Nowym Sączu, 1933 — opr. prof. F. Rapf.

**Rabka Zdrój i okolica** — wyd. Oddz. P. T. T. w Rabce, 1933 — opr. St. Borkowski.

**Kraków—Zakopane** — przewodnik turystyczno-kolejowy — wyd. Dyr. Okr. P. K. P. w Krakowie, 1933 — opr. dr. S. Leszczycki.

**Zwardoń i okolica** — przewodnik narciarski — wyd. sekcji narc. Oddz. P. T. T. w Białej i w Żywcu, 1931 — opr. W. Midowicz i S. Merta, (także w języku niemieckim).

Przewodnik po **Beskidzie Śląskim** — wyd. Oddz. P. T. T. w Cieszynie, 1931 — opr. J. Galicz.

Przewodnik po **Wiśle i okolicy** — Wisła 1933 — opr. A. Podzorski.

Przewodnik po terenach narciarskich **Zakopanego i Tatr** — wyd. Główn. Księgarni Wojsk., 1931 — opr. M. Zaruski.

Przewodnik po **Tatrach i Zakopanem** — wyd. Zwolińskiego, 1931 — opr. T. Zwoliński.

## II. MAPY.

Mapy turystyczne Karpat Polskich — wyd. „Gea" — podz. 1:100000, 8 ark.: 1) **Szczawnica—Pieniny—Żegiestów,** 2) **Pilsko—Barania Góra,** 3) **Czarnohora—**

Żabie, 4) Jaremcze—Worochta, 5) Babia Góra, 6) Magórka—Bielsko—Klimczok, 7) Krynica—Nowy Sącz, 8) Beskid Śląski.

**Gorgany Zachodnie** — mapa w podz. 1:100000 — wyd. Oddz. P. T. T. we Lwowie — opr. A. Lenkiewicz.

Mapa znakowanych szlaków turystycznych **Huculszczyzny** — wyd. Książnicy-Atlas — podz. 1:200000 — opr. dr. A. Zieliński.

**Bieszczady i Gorgany,** mapa znak. szlaków turystycznych — wyd. Oddz. P. T. T. w Drohobyczu, Lwowie i Stryju — podz. 1:200000 — opr. dr. A. Zieliński i A. Wasung.

Mapa **Beskidów Zachodnich** — wyd. B. V. w Bielsku — podz. 1:75000 — opr. E. Stonawski.

Mapa szlaków turystycznych **w Beskidach Zachodnich** — wyd. Kur. Okr. Szk. w Krakowie — podz.1:200000; opr. K. Sosnowski, oraz Z. i T. Wyrobkowie.

Mapa dróg i szlaków turystycznych **w Gorcach i Beskidzie Wyspowym** — wyd. Oddz. P. T. T. w **Rabce,** podz. 1:75000 — opr. J. Czoponowski.

Mapa **Tatr Polskich** — wyd. Zwolińskiego — podz. 1:37500 — opr. T. Zwoliński.

Mapa **Tatr Wysokich i Bielskich** — wyd. Książnica—Atlas — podz. 1:40000 — opr. T. Zwoliński.

**Mapa Tatr** — podz. 1:50000 — opr. A. Tomaszewski.

**Mapa Pienin** — wyd. Oddz. P. T. T. w Nowym Sączu — podz. 1:30000 — opr. F. Rapf.

Szlak turystyczny **w okolicy Krakowa** — wyd. P. T. K. w Krakowie, podz. 1:100000 — opr. dr. S. Leszczycki.

Mapa szlaków turystycznych **w górach Świętokrzyskich** — wyd. Oddz. P. T. K. w Kielcach — podz.1:200000.

**Mapy turystyczne — wyd. W. I. G.** — podz. 1:100000 — w/g arkuszy map wojskowych — wychodzić będą już w sezonie 1933/34, kolejno od wschodu.

Prócz tego **mapy wojskowe** zwykłe: polskie w podz. 1:100000, 1:300000, austrjackie i czeskie w podz. 1:75000, oraz 1:200000.

# NARCIARSKI KOMUNIKAT ŚNIEGOWY
## TOWARZYSTWA KRZEWIENIA NARCIARSTWA

Podobnie jak w sezonie ubiegłym — **Towarzystwo Krzewienia Narciarstwa** nadal podejmuje akcję prowadzenia **komunikatów meteorologiczno-śnieżnych**, specjalnie przeznaczonych dla narciarzy. Komunikaty te podające objektywnie **stan pogody oraz warunki zaśnieżenia** na obszarze całych Karpat, opracowywane są **fachowo**, tak pod względem **klimatologicznym** jak i **turystycznym**. Są one nieodzowną informacją dla ogółu narciarzy wybierających się na wycieczki narciarskie w góry. Komunikaty prowadzone są **przez cały sezon zimowy** t. zn. od grudnia do kwietnia roku następnego. Informacje o zaśnieżeniu otrzymuje się z **całych Karpat** telefonicznie co piątek rano; po natychmiastowem opracowaniu, komunikat podawany jest **do radja, do prasy,** oraz wywieszany jest **na stacjach P. K. P.** (w 120 egzempl.), tak, że każdy narciarz w piątek wieczorem, lub w sobotę rano, może dokładnie poinformować się o warunkach śnieżnych i atmosferycznych panujących w górach.

Sieć obserwacyjna obejmuje prawie **wszystkie schroniska turystyczne, stacje meteorologiczne,** oraz **punkty wyjściowe,** położone na obszarze **całych Karpat.** W ubiegłym roku komunikat oparty był **na 110 punktach** obserwacyjnych; w roku bieżącym sieć zostaje zwiększona **dwukrotnie.**

Komunikat obejmuje dane o warunkach pogody, t zn. podaje temperaturę powietrza, zachmurzenie, wiatr, opady i t. p., oraz o warunkach zaśnieżenia, t. zn. grubość pokrywy śnieżnej (starej i nowospadłej), gatunek śniegu, nośność powierzchni, lawiniastość, ośnieżenie skał i t. p.

W sezonie bieżącym (prócz wygłaszania komunikatów przez radjo co piątek wieczór, oraz ogłaszania go w prasie krajowej w numerach sobotnich), aby umożliwić jaknajwygodniejsze korzystanie z komunikatu; **Tow. Krzew. Narciarstwa wprowadza abonament komunikatów. Każdy narciarz, względnie sekcja czy klub po zaprenumerowaniu komunikatu** (abonament na cały sezon wynosi 10 zł.) **otrzymywać będzie pocztą co sobotę komunikat do swej siedziby, w/g podanego adresu.**

# IMPREGNOWANIE I SMAROWANIE NART

Tak turysta, jak i zawodnik — muszą mieć **znajomość smarowania nart**, gdyż **oszczędza** ono narty, **ułatwia** podchodzenie, oraz daje szybki i **równy zjazd**, tudzież posuwisty krok. Ilość smarów znajdujących się obecnie w handlu jest bardzo wielka. Dużo wśród nich jest produktów zagranicznych. Zaznacza się jednak, że **smary fabrykacji polskiej**, która bardzo znacznie postąpiła naprzód, **zadowolić mogą wszystkie wymagania** szerokich rzesz narciarzy.

Narty muszą być przedewszystkiem odpowiednio przygotowane, zapomocą t. zw. **„impregnowania"**. Ma ono na celu uodpornienie drzewa przez zastąpienie terem, lub tłuszczem — soków drzewnych, usuniętych przez sztuczne suszenie. Zwłaszcza w dzisiejszych czasach, gdy produkcja nart jest bardzo duża, spotyka się narty sporządzone z drzewa pospiesznie suszonego, które mimo dobrej budowy — łatwo się łamie (o ile nie jest przedtem należycie zaimpregnowane).

**Impregnuje się** w następujący sposób: Na **czyste** zupełnie powierzchnie ślizgowe nart nakłada się odpowiedni **ter, lub olej** (liczne preparaty są w handlu), a następnie **za pomocą płomienia** (lampy benzynowej) roztapia się i rozprowadza całą substancję tak, aby deski zostały **równomiernie nasycone.** Czynność ta powinna być uskuteczniana nietylko **przed sezonem** z nowo nabytemi nartami, ale i **w ciągu sezonu,** w odstępach kilkutygodniowych. W tym ostatnim wypadku — do impregnacji służyć mogą resztki smarów pozostałe na powierzchniach ślizgowych.

* * *

W zależności od temperatury i innych czynników, rozróżniamy specjalnie nazwane **gatunki śniegu,** które wymagają **odpowiedniego doboru smarów.** Aby dokładnie zorjentować się w racjonalnem użyciu smarów potrzeba wiele doświadczenia, oraz obserwacyj. Najogólniejsze wskazówki dają instrukcje zawarte na opakowaniach smarów.

**Ogólne dyrektywy,** jakie uwzględnić należy przy smarowaniu nart są następujące:

**Powierzchnie ślizgowe** nart przed smarowaniem muszą być zupełnie **suche i czyste.**

Narty smarowane są **dwukrotnie**; raz na tak zw. **„podkład"**, czyli na śliskość, drugi raz zarówno na **„podchodzenie"**, jak i na **„zjazd"**.

Przy smarowaniu **na podkład** smary należy ogrzać (nad blachą, płomieniem itp.) i **równomiernie rozetrzeć** korkiem lub dłonią, starając się o uzyskanie równej i jednostajnej warstwy. Po położeniu podkładu — narty należy wynieść na dwór, aby **smar „zamrozić"**. (W ten sposób nasmarowane narty gotowe są do użytku tylko dla skoczków, lub też dla samego zjazdu. Podchodzenie na tak nasmarowanych nartach jest niezmiernie uciążliwe, a często wręcz niemożliwe).

Następnie smaruje się narty **drugą warstwą smaru**, nadającego się zarówno **do zjazdu**, jak też **do podchodzenia**, jak wreszcie **do biegu** po równem. W zasadzie smar ten nakłada się **cieńszą warstwą i tem lepiej się ją rozciera, im bardziej śnieg jest zmrożony i sypki — zaś grubszą warstwą i mniej roztartą, gdy śnieg jest odwilżowy, świeżo spadły, lub nawiany.**

Pod wiązaniem nart smar kładzie się nieco grubiej, a cieniej na końcach nart. Jeżeli w czasie pochodu narty **„lodzą"** (śnieg przylepia się do smaru w postaci warstw lub bryłek lodu), to należy oskrobać narty dokładnie nożem, a zlodowaciałe miejsca **przetrzeć parafiną.**

O ile w ciągu jednego większego pochodu przewiduje się **różnice w gatunkach śniegu** (różnica wzniesień, wiatr na graniach itp.), to wtedy wierzchnią warstwę smarów **łączy się** z dwóch albo trzech preparatów w ten sposób, że od dziobów do środka daje się smar dający łatwy zjazd, pod wiązaniem zaś smar do podejścia. Im tura jest dłuższa, tem lepiej i dokładniej muszą być narty posmarowane.

Prawidłem ogólnem jest, że **im większy jest mróz — tem twardszy powinien być dawany smar. Na śnieg wilgotny przeznaczone są smary miękkie.** Natomiast smary **półpłynne lub płynne** (smoliste) — regule tej nie podlegają i stosuje się je **według wskazań** na etykiecie.

* * *

Przykładowe wskazówki użycia smarów **fabrykacji krajowej** są następujące:

*Na świeży, suchy śnieg* daje się **na podkład**: „FF" miękki, „Telemark U", lub „Kurjer" cienko; **na podchodzenie** zaś „Dogoń", „Telemark P." lub „Lepniak" cienko.

*Na śnieg suchy, puszysty* — **podkład**: „Telemark U", „Kurjer" lub „FF" miękki; na **podchodzenie**: „Włazol", „Telemark P" lub „Goniec" cienko.

*Na śnieg suchy i gipsowaty* na **podkład** daje się: „Telemark Z", „Kurjer", lub „FF" twardy; na **podchodzenie**: „Goniec" z „Włazolem" roztarty lub „Telemark P.".

*Na śnieg suchy, zleżały* — **podkłada się** „Telemark U", „Odoskare" cienko; na **podchodzenie**: „Goniec", Telemark P" lub „Srebrny".

*Na śnieg suchy, blaszkowaty* — **podkłada się** „Odoskare", „Telemark U" lub „Kurjer"; na **podchodzenie**: „Lepniak", „Telemark P" albo „Srebrny".

*Na śnieg suchy, drobnoziarnisty* — daje się: „Odoskare", „Telemark U" sam lub ze „Srebrnym".

*Na firn i szreń* daje się: „Odoskare" lub „Telemark U".

*Na odwilżowy śnieg świeży* daje się na **podkład**: „Kurjer", Telemark U„" albo miękki „FF"; do **podejścia** zaś: „Dogoń", „Telemark P" lub „Włazol".

*Na śnieg odwilżowy, zleżały* — daje się na **podkład**: „Telemark U", miękki „FF"; na **podejście** zaś dość grubo „Lepniak" lub „Telemark P."

*Na wiosenny śnieg odwilżowy* daje się „Klister", lub „Telemark Z" .

* * *

Tabelka zastosowania smarów zarówno **krajowych, jak i zagranicznych jest następująca:**

Na **podkład** nadają się: „Telemark U", „FF", „Kurjer", „Tulla", „Record", „Haug Uniwersalny", Haug Zjazdowy", „Bilgeri" (twardy), „Oestbye-Hopski" (dla skoczków), „Odoskare" (krajowy), „Oestby-skare" (zagraniczny) itp. Smarować należy cienko i dobrze zamrozić.

Smary zarówno do **podchodzenia** jak i do **zjazdu** są następujące:

*Na śnieg puszysty* nadają się: „Oestbye-Mix" cienko, przy temperaturze do minus 10° C. „Oestbye-Medium" cienko — przy temperaturze mroźniejszej niż minus 10° C. Ponadto: „Włazol", „Lepniak", „Goniec", „Bilgeri" (gatunek na śnieg puszysty — cienko), „Bratlie" (na śnieg puszysty — cienko), smary uniwersalne, jak: „Haug Uniwersalny", „Durschmidt", „Dunzinger", „Jordel" i wreszcie „Telemark U" oraz „Fińska guma" („Findal") — cienko.

*Na śnieg świeżo spadły* nadaje się: „Oestbye-Medium" (nieco grubiej), „Włazol" (nieco grubiej), „Telemark U",

„Dogoń", „Bratlie" (grubiej), „Haug Uniwersalny" i wyżej wymienione smary uniwersalne (grubo) itd.

*Na śnieg odwilżowy* używać można „Oestbye-Medium" (grubo), „Telemark U", „Włazol" (grubo), „Dogoń" (grubo), „Bratlie" (grubo), „Bilgeri" (gatunek na śnieg odwilżowy), „Findal" (grubo), „Haug Lepniak" na podkładzie „Haug Uniwersalny", wymienione wyżej smary uniwersalne (grubo) itp.

*Na śnieg wiosenny* nadają się: krajowy „Odoklister", „Haugklister", Oestbye-Klister", „Bratlie-Klister" oraz „Telemark P" i „Dogoń"; o ile śnieg jest bardziej przemrożony — czyste „Skare".

*Na śnieg nawiany* kładzie się dość grubo „Oestbye-Mix", „Haug Uniwersalny" oraz wymienione wyżej smary uniwersalne (grubo).

*Na śnieg zlodowaciały i szreń* używa się „Haug Lepniak", na podkładzie „Haug Uniw.", „Skare", „Telemark P" lub „Odoskare". Przy lepkich śniegach — „Klister" i „Skare" mieszać można z parafiną.

Prócz smarów narciarz powinien mieć zwykle ze sobą: kawał **parafiny**, która oddaje duże usługi zwłaszcza przy zjeździe, gdy nieraz zawodzą inne środki.

* * *

Przy stosowaniu smarów należy zachować daleko posuniętą **ostrożność** i ograniczać się raczej do mniejszej ilości fabrykatów dobrze **znanych i wypróbowanych**, gdyż zmiana smarów podczas pochodu natrafia nieraz na duże trudności. Z przyborów, które oddać mogą duże usługi wymienić należy z zakresu smarowania: **lampę benzynową** (dmuchawkę), **korek do rozcierania**, nóż do usuwania smarów i ewentualnie **specjalne żelazko** do prasowania nart. Smary należy nosić **w osobnym woreczku**, gdyż łatwo topią się i zanieczyszczają plecak.

# PRZEKRACZANIE GRANICY POLSKO-CZECHOSŁOWACKIEJ PRZEZ CZŁONKÓW P. Z. N.

## NA PODSTAWIE KONWENCJI TURYSTYCZNEJ

Członkowie Towarzystw należących do P. Z. N. mogą korzystać na zasadzie posiadania **żółtej legitymacji turystycznej**, zaopatrzonej w nalepkę na sezon 1933—34 i wydawane bezpłatnie **poświadczenie władzy administracyjnej I. instancji**, oraz bezpłatną **wizę konsulatu czeskiego**, z uprawnień, jakie zostały ustalone w konwencji turystycznej polsko-czechosłowackiej, zawartej w Pradze 30 maja 1925 r. (Dz. Ust. R. P. nr. 57 poz. 333 z dnia 11 czerwca 1926 roku).

Na podstawie tej konwencji wolno posiadaczom wymienionych legitymacyj **przekraczać granicę** polsko-czechosłowacką i swobodnie poruszać się **w obrębie pasa turystycznego** w okresie **od 1 grudnia do 30 kwietnia.**

Przekroczenie granicy nastąpić może **jedynie na nartach lub z nartami** i to na drogach **celnych** lub na drogach **turystycznych,** lecz w tym wypadku bez bagażu, lub z bagażem umieszczonym w plecaku.

Według polskich przepisów celnych wolno zabrać przez granicę bez cła rzeczy podróżne, przybory fotograficzne, żywność w ilości potrzebnej w podróży i najwyżej 20 cygar lub 50 papierosów lub 50 gr. tytoniu.

Pas turystyczny składa się **z 3 części.** Część zachodnia obejmuje Beskidy Śląskie aż po linję kolejową Frydek—Frydland Biła, całą Orawę i Małą Fatrę, południową stronę Tatr po linję kolejową Koszycko-Bogumińską i Spisz aż po rzekę Poprad. Środkowa część leży na przedłużeniu linji kolejowej Lwów—Ławoczne i zawiera w sobie pasmo Borsawy. Południowa część obejmuje dorzecze Cisy, grupę Świdowca i Bliźnicy i Karpaty Marmaroskie po granicę rumuńską.

Szczegółowe określenie granic pasa turystycznego, znajduje się **w objaśnieniu** zawartem wraz z mapką, **w książeczce** żółtej legitymacji konwencyjnej.

Celem korzystania z uprawnień wynikających z konwencji winni członkowie towarzystw zrzeszonych w P.Z.N. zaopatrzyć się **w żółte legitymacje.** Legitymacje te, za

pośrednictwem towarzystw są do nabycia **w sekretarjacie P. Z. N. — Kraków, ul. Studencka 1, tel. 157-33.**

Członkowie Towarzystw należących do P.Z.N. będą na **kolejach państwowych czechosłowackich**, względnie na kolejach lokalnych, pozostających w zarządzie państwowym po czechosłowackiej stronie pasa turystycznego korzystać z 33% **zniżki przy wycieczkach zbiorowych**, o ile w nich weźmie udział przynajmniej 10 członków.

---


**NARCIARSKA ZAPRAWA BIEGOWA I SKOKOWA**

**PODRĘCZNIK TRENINGOWY**

opracowali:

**POR. ARTUR KASPRZYK**

**BRONISŁAW CZECH**

**Wydany przy poparciu Pol. Związku Narc.**

**Do nabycia w księgarniach.**

# ODZNAKA GÓRSKA POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO

Liczne rzesze narciarzy i narciarek, uprawiających turystykę zimową powinny dążyć do zdobycia Odznaki Górskiej Polskiego Związku Narciarskiego.

Zaszczytne to wyróżnienie, przyznawane przez Związek czynnym narciarzom za działalność na polu turystyki, zdobyć można przy sposobności odbywania narciarskich wycieczek w polskich górach.

Odznaka Górska nie stawia wymagań rekordowych lub czasowych. W założeniu swem jest ona jak najdalszą od nagradzania wyczynów turystycznych według zasad przyjętych w sporcie. Odznaka Górska ma na celu przedewszystkiem krzewienie turystyki narciarskiej w jak najszerszych sferach. Ponadto dąży ona do utrzymania sprawności turystycznej do jak najpóźniejszego wieku poszczególnych narciarzy.

Warunki zdobycia Odznaki są przystępne dla szerokiego ogółu i przystosowane do wymagań wieku, płci i możliwości uprawiania turystyki.

Zdobyć więc odznakę i przejść wszystkie jej stopnie aż do stopnia złotego, może każdy narciarz i każda narciarka.

Już pierwszy sezon istnienia odznaki dowiódł ogromnej jej potrzeby i popularności. **511 zdobytych odznak** mówi za siebie. Niech obecny drugi rok istnienia tej ze wszechmiar potrzebnej instytucji, będzie dalszym krokiem naprzód. Znaczne zmiany, szczególnie **trzykrotne rozszerzenie listy wycieczek punktowanych** mają dopomóc rozprzestrzenieniu się turystyki narciarskiej na obszarze całych polskich gór.

# REGULAMIN ODZNAKI GÓRSKIEJ
## POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO

ustalony przez Komisję Turystyczną P. Z. N. przy uwzględnieniu wytycznych Rady P. Z. N. z dnia 11. 9. 1932 i 8. 10 1933.

## I. Zasady ogólne.

§ 1.) Za działalność narciarsko-turystyczną, kontrolowaną według norm niniejszego regulaminu, nadaje Polski Związek Narciarski czynnym narciarzom-turystom zaszczytne wyróżnienie, zwane „Odznaką Górską", której celem jest:

a) budzenie zainteresowania dla turystyki narciarskiej,
b) zachęta do utrzymania sprawności turystycznej do jak najpóźniejszego wieku,
c) podniesienie poziomu technicznego uprawianej turystyki,
d) propaganda terenów narciarskich w polskich górach.

§ 2). Instytucją odznaki górskiej (ewidencja i przydział) kieruje Polski Związek Narciarski, który ponadto czuwa by: 1) odznaka górska była zawsze wysoko cenioną wśród ogółu, 2) by warunki uzyskiwania odznaki były stwierdzane w sposób rzetelny, 3) by normy osiągania odznaki były stale stosowane do poziomu rozwoju turystyki narciarskiej.

§ 3.) Odznakę górską otrzymać może każdy nieposzlakowany obywatel Polski, który ukończył 17 rok życia i spełnił normy wymagane niniejszym regulaminem. Polski Związek Narciarski może odmówić nadania odznaki, względnie odebrać odznakę tym spełniającym warunki osobom, które: 1) działają na szkodę P.Z.N., 2) którym udowodniono przekroczenia natury etycznej.

Posiadacz odznaki górskiej otrzymuje od Polskiego Związku Narciarskiego legitymację odznaki i stopnia, względnie zaświadczenie na legitymacji związkowej. Wolno nosić odznakę tylko najwyższego posiadanego stopnia. Nazwiska odznaczonych i ich przynależność klubowa podawane będą do wiadomości specjalnym komunikatem weryfikacyjnym.

§ 4.) Odznaka ma jedną kategorję i trzy stopnie: bronzowy, srebrny i złoty, przyczem rysunek odznaki wszystkich stopni jest jednakowy. Odznakę nosi się tylko przy ubiorze narciarskim (na lewej piersi), przy ubraniach cywilnych dopuszczona jest minjatura.

(Używanie kolorowych (czerwonych) podkładek sukiennych pod odznakę — zastrzeżone jest dla „przodowników").
Odznakę zdobywa się według kolejności stopni, których przeskakiwać nie można. Poszczególny stopień zdobyć można tylko raz w roku narciarskim (od 1. grudnia do 15. maja). Zdobywanie odznaki rozpoczyna się od stopnia bronzowego.

## II. Sposób zdobywania odznaki górskiej.

§ 5.) Podstawą ubiegania się o odznakę górską są odbywane na nartach w warunkach narciarskich „wycieczki punktowane", według listy wycieczek, będącej integralną częścią niniejszego regulaminu. Lista ta może być co roku zmieniana i uzupełniana przez P.Z.N. Wybór wycieczek punktowanych jest dowolny.
O odznakę danego stopnia ubiega się, przedkładając do weryfikacji protokoły wycieczek, zaświadczone i obliczone przez oficjalnych „przodowników" P.Z.N., upoważnionych do tych czynności, przez P.Z.N.

§ 6.) Odznakę danego stopnia zdobywa się, o ile suma punktów wszystkich odbytych i protokołowanych, oraz weryfikowanych w ciągu jednego sezonu wycieczek narciarskich, równa się lub przewyższa normę, która wynosi:

a) dla odznaki bronzowej 100 punktów,
b) dla odznaki srebrnej — (przez posiadaczy odznaki bronzowej) — 150 punktów, lub trzykrotne ogółem powtórzenie (w ciągu kilku sezonów — przerwy dopuszczalne) norm wymaganych dla odznaki bronzowej,
c) dla odznaki złotej (przez posiadaczy odznaki srebrnej) 200 punktów, (lub dla posiadaczy odznaki bronzowej — przez dziewięciokrotne ogółem powtórzenie norm dla tej odznaki wymaganych — w ciągu szeregu sezonów — przerwy dopuszczalne).

Uwaga: O ile w ciągu jednego sezonu, norma nie została osiągnięta, lub powtórzenie nie powiodło się — osiągnięte w danym sezonie punkty nie liczą się.

§ 7.) Konkurencja o odznakę górską odbywać się może podczas wszystkich wycieczek, organizowanych tak przez Towarzystwa, jak i przez ich członków, o ile trasy tych wycieczek są zgodne z trasami wycieczek, uwidocznionych na liście wycieczek punktowanych. Wycieczki odbywać się muszą na nartach, przyczem czasowe odpinanie nart w miej-

scach do tego uzasadnionych jest dozwolone. Obowiązuje osiągnięcie szczytu względnie przełęczy, lub przejście dokładne trasą wymienioną w liście wycieczek punktowanych.

§ 8.) Do stwierdzenia wszystkich danych, dotyczących odbycia wycieczek przez danego konkurenta, określenia warunków wycieczki oraz warunków poszczególnych konkurentów, powołani są przodownicy P.Z.N., których listę ustala i uzupełnia z grona osób zaufanych P.Z.N., ogłaszając tę listę w oficjalnym komunikacie. Upoważnienia przodowników rozciągają się na cały teren polskich gór narciarskich, lub poszczególnych ich partyj.

Przodownicy odpowiedzialni są za bezwzględną prawdziwość zaświadczanych danych, oraz za sumienną ocenę warunków, jakoteż za prawidłowe obliczanie not wycieczek.

§ 9.) Obecność przodowników jest wymagana w wycieczkach, podczas których większość uczestników ubiega się o odznakę bronzową. Polski Związek Narciarski może jednak w wypadkach zasługujących na uwzględnienie, uznać zaświadczenie przodownika, który na takiej wycieczce nie był obecny, a który stwierdził fakt odbycia wycieczki, oraz jej warunki.

Przy konkurencjach o wyższe niż bronzowy stopnie odznaki górskiej, obecność przodownika na wycieczce nie jest wymagana, koniecznem jest jednak zaświadczenie jego i obliczenie przez niego wykonane.

Wycieczki odbywane samotnie nie mogą być punktowane.

§ 10.) Tok notowania wycieczek dla poszczególnych uczestników jest następujący:

Każda wycieczka oznaczona jest w liście notą zasadniczą, która jest punktem wyjścia dla oceny danej wycieczki.

Warunki atmosferyczne i śnieżne w dniu odbycia wycieczki, wpływają na zmianę zasadniczej noty, za pomocą określonych przez przodownika t. zw. „współczynników trudności dnia“ w następujący sposób:

warunki śnieżne dobre, lub nieco trudniejsze, widzialność dostateczna, temperatura umiarkowana — współczynnik 1,0;

warunki śnieżne trudniejsze, miejscami szreń, widzialność zła, temperatura niska, współczynnik 1,1;

warunki śnieżne trudne, duże partje szreni, silny wiatr, padający śnieg, widzialność zła — współczynnik 1,2;

warunki śnieżne wyjątkowo trudne, duże partje lodu,

burza śnieżna, temperatura bardzo niska — współczynnik 1,3.

(Zestawienie powyższe ma znaczenie przykładowe. Przodownik bierze pod uwagę stopień, w jakim warunki zewnętrzne wpływają na utrudnienie wycieczki, stosując współczynnik 1,2 bardzo rzadko, a współczynnik 1,3 w nadzwyczajnych wypadkach).

Nota zasadnicza (według listy) wymnożona przez współczynnik trudności dnia, daje notę podstawową wycieczki w danym dniu.

§ 11) W zależności od wieku, płci i odległości koniecznego przejazdu do gór poszczególnych konkurentów, ustalona wg. § 10 nota wycieczki w danym dniu, ulega dalszemu zróżnicowaniu, przez uwzględnienie współczynnika osobistego każdego uczestnika. Współczynnik ten jest w sezonie 1933/34 następujący:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| mężczyźni: | 17—19 lat | ur. 1914—1916 | współczynnik | 1,1 |
| „ | 20—29 lat | ur. 1904—1913 | „ | 1,0 |
| „ | 30—39 lat | ur. 1894—1903 | „ | 1.1 |
| „ | 40—49 lat | ur. 1884—1893 | „ | 1,3 |
| „ | 50 i powyż. | ur. 1883 i dawniej | „ | 1,5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| kobiety: | 17—19 lat | współczynnik | 1,3 |
| „ | 20—29 lat | „ | 1,1 |
| „ | 30—39 lat | „ | 1,3 |
| „ | 40—49 lat | „ | 1,5 |
| „ | 50 i powyżej | „ | 1,7 |

Nota wycieczki na dany dzień, wymnożona przez współczynnik osobisty danego uczestnika, daje notę ostateczną. Do noty tej dodać można: **„premję za dojazd"** która wynosi: od 50 do 100 km 5% noty zasadniczej, od 100 do 250 km — 10%, powyżej 250 km 20% noty zasadniczej (w/g listy). (**Uwaga!** premję tę stosuje się tylko w tym wypadku, o ile uczestnik jedynie dla danej wycieczki do gór dojechał. W razie dłuższego pobytu w górach i odbywania w czasie tego pobytu innych wycieczek punktowanych premję stosować można tylko przy pierwszej wycieczce).

Ponadto zaliczyć można:

**premje dla fotografów amatorów** według następujących prawideł:

Za nadesłanie 2 zdjęć z wycieczki, może ich autor (fotograf-amator) otrzymać premję wynoszącą 20% **noty zasadniczej** danej wycieczki.

Zdjęcie musi być zakwalifikowane przez Komisję Turystyczną i w tym celu winno spełniać następujące warunki:

Musi być wykonane w czasie odbywania danej wycieczki i posiadać walory artystyczne. Format odbitki powinien, o ile możności być nie mniejszy, jak 9×12 cm, w żadnym zaś wypadku nie może być mniejszy, jak 6×9 cm, w tym zaś wypadku winien autor wyrazić gotowość ewentualnego dostarczenia negatywu. Do zdjęcia ma być dołączona kartka zawierająca następujące dane: imię i nazwisko autora, datę, godzinę i miejsce wykonania zdjęcia, opis zdjęcia co do krajobrazu, osób, oraz przedmiotów, jakie przedstawia. Co do szczegółów technicznych należy podać: czas naświetlenia, przesłonę, jakość materjału negatywowego i pozytywowego, oraz czy wszystkie czynności zostały wykonane wyłącznie przez autora. Odbitka ma być wykonana na papierze błyszczącym.

Komisja Turystyczna zastrzega sobie, że zdjęcia nie mogą być uprzednio reprodukowane, natomiast każdy nadsyłający zdjęcie, daje przez to samo równocześnie swą zgodę na ewentualne umieszczenie zdjęcia, bądźto w publikacjach P. Z. N. bądźteż w prasie.

W tym wypadku całe honorarjum autorskie według norm ustalonych, zostanie przesłane autorowi pod wskazanym adresem. Przesłane odbitki nie będą w żadnym wypadku zwracane.

Decyzja Komisji Turystycznej co do zakwalifikowania zdjęcia jest ostateczna.

Wszystkie zdjęcia zakwalifikowane umieszczone zostaną w albumie Komisji Turystycznej z podaniem nazwiska autora.

*

§]12) Szczegółowy protokół wycieczki dla każdej wycieczki z osobna i dla każdego konkurenta z osobna, przedkłada się na formularzu wymaganym przez P. Z. N.

Odpowiednio obliczone i zaświadczone protokoły, winny znaleźć się w P. Z. N., najpóźniej w 16 dni po odbytej wycieczce.

Tok weryfikacyjny obejmuje: gromadzenie protokołów dla każdego konkurenta z osobna — w ciągu całego sezonu— oraz w razie osiągnięcia przez niego normy — ogłoszenie nazwiska odznaczonego w komunikacie oficjalnym.

§ 13) W razie stwierdzenia, że w ciągu jednego tego

samego sezonu, dana wycieczka została przez ubiegającego się o odznakę powtórzona, ilość zdobytych punktów przy pierwszej wycieczce nie ulega zmianie, przy drugiej umniejsza się o połowę, dalsze powtórzenia tej samej wycieczki nie będą punktowane.

## III. Postanowienia porządkowe.

§ 14) Komisja Turystyczna Polskiego Związku Narciarskiego wydaje co roku przed sezonem:

a) listę punktowanych wycieczek

b) listę przodowników P. Z. N.

c) wskazówki dotyczące ubiegania się o odznakę górską, które uzupełniają i interpretują niniejszy regulamin, oraz zawierają wymagania Komisji Turystycznej, odnośnie weryfikacji wycieczek o odznakę górską.

Decyzja Komisji Turystycznej we wszelkich sprawach dotyczących odznaki górskiej jest ostateczną.

§ 15.) Zarząd Główny P.Z.N. nadaje prawo urządzania wycieczek o odznakę górską wszystkim Towarzystwom Związkowym. Prawo to może być cofnięte. Towarzystwo, które wycieczki organizuje niedbale lub nie wypełnia wymaganych formalności, może być ukarane.

§ 16.) Każdy mający zamiar wziąć udział w danej wycieczce, winien uiścić wpisowe w wysokości 50 gr. od każdej wycieczki na sporządzenie kartoteki i prowadzenie ewidencji. W zamian za wpisowe otrzymuje uczestnik t. z. „protokół wycieczki punktowanej", który wypełnia i otrzymawszy zaświadczenie oraz obliczenie przodownika — przesyła do Komisji Turystycznej P.Z.N. Wyniki danej wycieczki bez „protokołów wycieczek punktowanych", należycie wypełnionych i zaświadczonych, oraz bez opłacenia wpisowego — nie mogą być weryfikowane.

O ile wycieczkę organizuje Towarzystwo, to jest ono odpowiedzialne za zebranie i przesłanie protokołów do P. Z. N.

Wręczenie numerowanej odznaki górskiej wraz z legitymacją, dokonuje się z reguły przez Towarzystwo macierzyste uczestnika.

§ 17.) Cena odznaki wynosi 3 zł. za każdy stopień. Odznakę nabyć może tylko uprawniony, na podstawie komunikatu weryfikacyjnego. Przydziału odznak dokonuje P. Z. N. po weryfikowaniu wyników i wciągnięciu ich do ewidencji.

§ 18.) W każdem środowisku narciarskiem Zarząd Główny P.Z.N. zleca członkom swym baczenie, czy odznaka noszona jest przez uprawnionych. Winni przekroczenia członkowie P.Z.N. zostaną ukarani.

§ 19.) Odznak górskich P.Z.N. nie wolno wymieniać na żadne inne odznaki.

Przy osiągnięciu wyższego stopnia, dawna odznaka może być zwrócona celem wymiany, która w tym wypadku jest bezpłatna.

W wypadku zgubienia odznaki wydaje P.Z.N. nową po otrzymaniu kosztów odznaki. Fakt zguby ogłasza się w komunikatach P.Z.N.

Stare lub zupełnie zniszczone odznaki mogą być wymienione przez P.Z.N. za zwrotem kosztów.

---

# LISTA PUNKTOWANYCH WYCIECZEK WAŻNYCH PRZY UBIEGANIU SIĘ O ODZNAKĘ GÓRSKĄ P. Z. N.

Skróty: p = podejście, z = zjazd, d = dowolny.

(Uwaga! Wycieczki **na terenie Tatr** oznaczone w niniejszym spisie **zapomocą** * ze względu na duże niebezpieczeństwo, oraz trudności techniczne mogą być odbywane **jedynie przez narciarzy wprawnych** i tylko w dobrych warunkach. Na wycieczce takiej **wymagana jest bezwzględnie obecność przodownika** upoważnionego na Tatry.

Ze względu na możliwość wypadków zaleca się przodownikom jak najdalej idącą **ostrożność**!)

| **Okolice Wisły** | **Punktów:** |
|---|---|
| 1) *Równica* podejście i zjazd dowolny . . . . . | 8 |
| 2) *Czantorja* podejście i zjazd dowolny . . . . | 10 |
| 3) *Stożek* podejście i zjazd dowolny . . . . . . | 10 |
| 2 a i 3 a) *Czantorja* i *Stożek* podejście i zjazd dowolny . . . . . . . . . . . . . . . . | 15 |
| 4) *Barania Góra* podejście dowolne, zjazd do Milówki. . . . . . . . . . . . . . . . . | 13 |
| zjazd do Wisły . . . . . . . . . . . . | 13 |
| zjazd do Węgierskiej Górki lub Istebnej . . . | 15 |
| zjazd do Zwardonia . . . . . . . . . . . | 17 |

zjazd do Szczyrku . . . . . . . . . . . . 19
5) podejście z Węgierskiej Górki; zjazd dowolny 16
5 a) podejście ze Zwardonia zjazd dowolny . . 18

**Tereny bielsko-bialskie**

6) *Klimczok* i *Magóra* p. i z. d. . . . . . . . 10
podejście dowolne zjazd do Wapienicy lub Jaworza . . . . . . . . . . . . . . . . . . 12
zjazd do Brennej . . . . . . . . . . . . 14
7) *Skrzyczne* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . 10
zjazd do Szczyrku przez Malinowską Skałę, Salmopol . . . . . . . . . . . . . . . . . 12
zjazd do Węgierskiej Górki . . . . . . . . 14
przez Malinowską Skałę do Lipowej . . . . 14
przez Malinowską Skałę, Magórkę, Ostre . . 16
8) *Magórka* podejście i zjazd dowolny . . . . . 8
lub zjazd do Czernichowa lub Łodygowic 10
9) *Błatna* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . . 8

**Beskidy Raczańskie**

10) *Wielka Racza* podejście z Rayczy lub Soli
zjazd do Rayczy . . . . . . . . . . . . . 15
z. do Oszczadnicy . . . . . . . . . . . . 16
z. do Zwardonia . . . . . . . . . . . . . 18
11) podejście ze Zwardonia, zjazd do Rayczy . 17
z. do Oszczadnicy . . . . . . . . . . . . 18
z. do Zwardonia . . . . . . . . . . . . . 18
12) *Kikula* i *Magóra* p. i z. d. . . . . . . . . 10
13) *Rachowiec* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 5
14) *Muńcuł* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . 10
15) Przejście: *Raycza — Muńcuł — Rycerzowa — Przegibek — Rycerka* (lub odwrotnie) . . . 18
15 a) Przejście: *Raycza — Muńcuł — Rycerzowa — Młada Hora — Raycza* . . . . . . . . . 16
16) Przejście: *Raycza — Rycerzowa — Przegibek — Jaworzyna — Mała Racza — Wielka Racza — Zwardoń* (lub odwrotnie) . . . . . 30

**Beskid Mały**

17) *Leskowiec* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . 8
18) Przejście: z *Porąbki* lub *Międzybrodzia* przez *Żar — Kocierz* zjazd do *Andrychowa* (lub odwrotnie) . . . . . . . . . . . . . . . . 12
19) Przejście: Z *Andrychowa* przez *Kocierz — Potrójną — Mada Horę — Leskowiec* ze zjazdem

do *Andrychowa*, *Wadowic*, *Skawiec*, *Suchej*, *Lachowic*, *Huciska* (lub odwrotnie) . . . . . 15
19 a) Przejście: Z *Porąbki* lub *Międzybrodzia* przez *Żar* — *Kiczerę* — *Kocierz* — *Potrójną* — *Leskowiec* — zjazd dowolny (lub odwr.) . . . 22
20) Przejście: Z *Białej* przez *Gromiczki* do *Porąbki* lub *Międzybrodzia* (lub odwrotnie) . 8

**Grupa Pilska**

21) *Lipowska* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 12
22) *Boracza* i *Sucha Góra* p. i z. d. . . . . . . 10
23) *Pilsko* podejście dowolne i zjazd do Jeleśni . 15
z. do Węgierskiej Górki . . . . . . . . . 17
z. przez Abrahamów do Węgierskiej Górki . 19
z. do Milówki . . . . . . . . . . . . . . 18
z. do Rayczy . . . . . . . . . . . . . . . 19
z. przez Romankę (szczyt) do Węgierskiej Górki 22
24) *Romanka* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 13

**Pasmo Babiogórskie**

25) *Babia Góra* podejście dowolne zjazd do Zawoji 17
podejście dowolne zjazd do Jeleśni . . . . . 21
podejście dowolne zjazd do Huciska . . . . 21
podejście dowolne zjazd do Polhory . . . . 19
26) przez *Policę* do *Osielca* lub *Jordanowa* . . 25

**Beskid Wyspowy i Gorce**

27) *Wielki Luboń* podejście dowolne zjazd do Rabki 10
z. przez Mały Luboń do Jordanowa . . . . 14
28) *Łysina* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . . 10
29) *Szczebel* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . 10
30) *Lubogoszcz* p. i z. d. . . . . . . . . . . 12
31) *Śnieżnica* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 12
32) *Ćwilin* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . . 12
33) *Mogilnica* p. i z. d.. . . . . . . . . . . . 14
34) Przejście: Z *Rabki* przez *Turbacz* — *Jaworzynę* *Przysłop* — do *Ochotnicy* (lub odwr.) . . . 24
35) Przejście: Z *Rabki*, *Nowego Targu*, lub *Lasku* przez *Turbacz*, *Kiczerę* — *Jamnę* — *Runek* — *Lubań* do *Krościenka* (lub odwrotnie) . . . . 30
36) *Turbacz* podejście dowolne zjazd do Nowego Targu . . . . . . . . . . . . . . . . . 12
podejście dowolne zjazd do Rabki . . . . . 15
37) *Lubań* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . . 15

Otoczenie doliny Chochołowskiej

38) *Bobrowiec* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 15
* 39) *Rakoń* przez Długi Upłaz zjazd dowolny 20
* 40) *Wołowiec* przez Rakoń . . . . . . . . . 25
41) *Trzydniowiański* przez Kulawiec . . . . . 16
* 42) *Kończysta* nad *Jarząbczą* . . . . . . . . 22
* 43) *Starorobociański* . . . . . . . . . . . . 27

Otoczenie doliny Kościeliskiej

44) *Przełęcz Tomanowa* podejście i zjazd do dol. Kościeliskiej . . . . . . . . . . . . . . 15
* 45) *Przełęcz Tomanowa* podejście lub zjazd do dol. Cichej . . . . . . . . . . . . . . 20
* 46) *Przełęcz Pyszniańska,* podejście i zjazd na Halę Pyszną . . . . . . . . . . . . . 15
* 47) *Przełęcz Pyszniańska,* podejście lub zjazd do dol. Kamienistej . . . . . . . . . . . 20
* 48) *Kamienista* (szczyt) przez prz. Pyszniańską zjazd na Halę Pyszną . . . . . . . . . 20
* 49) *Kamienista* zjazd do Pod Bańskiej . . . . 25
* 50) *Błyszcz* podejście i zjazd przez prz. Pyszniańską . . . . . . . . . . . . . . . . . 22
* 51) *Przełęcz Siwa,* podejście i zjazd na Halę Pyszną . . . . . . . . . . . . . . . . 17
* 52) *Przełęcz Siwa* z przejściem do dol. Chochołowskiej (lub odwrotnie) . . . . . . . . 22
* 53) *Ornak,* przejście do dol. Chochołowskiej (lub odwr.) . . . . . . . . . . . . . . . 22
54) *Przełęcz Iwaniacka* przejście do dol. Chochołowskiej (lub odwrotnie) . . . . . . 18

Czerwone Wierchy

* 55) *Kopa Kondracka,* podejście i zjazd do Zakopanego . . . . . . . . . . . . . . . . 16
* 56) *Czerwone Wierchy,* całkowite przejście od prz. Pod Kopą Kondracką do dol. Kościeliskiej (lub odwrotnie) . . . . . . . . . 30

Otoczenie Hali Gąsienicowej

57) *Dojście z Zakopanego na Halę Gąsienicową* 6
58) *Kasprowy* lub *Beskid,* podejście z Zakopanego i zjazd . . . . . . . . . . . . . . 16
podejście dowolne z Zakopanego zjazd przez Mechy . . . . . . . . . . . . . . . . . 20
podejście dowolne zjazd na Halę Gąsienicową 10
podejście z Hali Gąsienicowej zjazd dowolny 10

* 59) *Żółta Turnia* podejście i zjazd do Zakopanego 20
podejście z Hali Gąsienicowej zjazd dowolny 14
podejście dowolne zjazd do Hali Gąsienicowej . . . . . . . . . . . . . . . . . 14
* 60) *Zawrat* podejście i zjazd do Zakopanego . 26
* 61) *Zawrat* podejście z Zakopanego zjazd do Dol. 5 Stawów . . . . . . . . . . . . . 24
* 61 a) *Zawrat* podejście z Dol. 5 Stawów zjazd do Zakopanego . . . . . . . . . . . . . . 24

Dolina Pięciu Stawów Polskich

* 62) *Dolina 5 Stawów,* podejście z Roztoki (lub odwr.) . . . . . . . . . . . . . . . . . . 6
63) *Gładka Przełęcz,* podejście i zjazd do Dol. 5 Stawów . . . . . . . . . . . . . . . . 12
* 63 a) *Gładka Przełęcz,* podejście z Dol. 5 Stawów zjazd do Dol. Cichej i przejście do Dol. Kościeliskiej (lub odwr.) . . . . . . . . 24
* 64) *Przejście z Dol. 5 Stawów przez Opalone* do *Morskiego Oka* (lub odwrotnie) . . . . 14

Otoczenie Morskiego Oka

64 a) *Opalone* p. i z. d.. . . . . . . . . . . . . 8
65) *Czarny Staw nad Morskiem Okiem* . . . . . 8
66) *Dolinka za Mnichem* . . . . . . . . . 10

**Tereny Krynickie i Nowosądeckie**

67) *Dzwonkówka* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 10
68) *Prehyba* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 15
69) *Radziejowa* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . 17
70) *Eljaszówka* p. i z. d . . . . . . . . . . . . 12
71) *Niemcowa* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . 12
72) Przejście: *z Piwnicznej przez Eljaszówkę — Wielki Rogacz — Radziejową* zjazd dowolny (lub odwrotnie) . . . . . . . . . . . . . . . 20
73) Przejście: *z Piwnicznej lub Rytra przez Eljaszówkę lub Niemcową, Wielki Rogacz, Radziejowę, Prehybę, Skałki, Dzwonkówkę do Krościenka* (lub odwrotnie) . . . . . . . . . . . 25
74) Przejście: *z Piwnicznej — Eljaszówka — Obidze — Wysokie Skałki — Rabsztyn do Szczawnicy* (lub odwrotnie) . . . . . . . . . . . . 20
75) *Pisana Hala* p. i z. d. . . . . . . . . . 12
76) *Nad Kamieniem* p. i z. d. . . . . . . . . . 16
77) *Jaworzyna* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . 15
78) *Pusta Wielka* p. z. d. . . . . . . . . . . . 14

79) Przejście: *z Krynicy przez Jaworzynę — Runek — Pustą Wielką do Żegiestowa* (lub odwr.) 18

**Okolice Cisny**

80) *Hyrlata* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . . 12
81) *Wjasiel* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . . 12
82) *Połonina Wetlińska* p. i z. d. . . . . . . . 12
83) *Połonina Caryńska* p. i z. d. . . . . . . . 17

**Okolice Chyrowa i Starego Sambora**

84) *Huta* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . . . 10
84 a) Przejście: *Chyrów — Huta — Kobyła — Spas* (lub odwrotnie) . . . . . . . . . . . . . 15
85) Przejście *przez Kundiczkę, Kilczyn Horb, Wydiłok, Woronienkę do Załokcia* (lub odwrotnie) 22

**Okolica Rozłucza**

86) Przejście *przez Wołosiankę, Isaje, Smólną do Załokcia* (lub odwrotnie) . . . . . . . . . . 17
87) Przejście: *z m. Rozłucz przez Rozłucz do Turki* (lub odwr.) . . . . . . . . . . . . . . . . 12

**Okolice Turki**

88) Przejście *przez Radycz — Menczuł Radycki — Wysoki Wierch do Malmansthalu* (lub odwr.) 22

**Przełęcz Użocka**

89) *Kińczyk Bukowski* p. i z. d. . . . . . . . . 10
90) *Halicz* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . . . 15
90 a) Przejście: *z Sianek, lub Sokolik przez Halicz do Ustrzyk gr. lub Stuposian* (względnie odwrotnie) . . . . . . . . . . . . . . . . . . 25
91) *Pikuj* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . . . 28
91 a) *Pikuj przejście z Sianek do przeł. Tucholskiej (Klimiec)*, lub odwrotnie. . . . . . . . . . . 30
92) *Pikuj przejście z Sianek do Ławocznego* ( lub odwrotnie) . . . . . . . . . . . . . . . . . 35
93) *Kińczyk Hnylski* p. i z. d. . . . . . . . . 12
94) *Starostyna* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 15
95) *Ruski Put* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . 20
96) *Zełemeny przez Dżurowy Żołob* . . . . . . 23
97) Przejście: *Kruhła — Ruski Put* (lub odwrotnie) 25

**Okolice Borysławia i Skolego**

98) Przejście: *Mraźnica — Bystra — Załokieć* (lub odwr.) . . . . . . . . . . . . . . . . . . 15
99) *Ciuchowy Dział* p. i z. d. . . . . . . . . . 8

99 a) Przejście: *Ciuchowy Dział — Dział Schodnicki* . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 12
100) Przejście: *z Malmansthalu przez Widnochę, Paraszkę do Skolego* (lub odwrotnie) . . . 22
101) Przejście: *ze schroniska pod Czarną Górą — Czarna Góra — Perekop — Korostów — Skole* (lub odwrotnie) . . . . . . . . . . 20
102) *Paraszka* p. i zjazd do Skolego . . . . . 17
102 a) *Paraszka* p. i zjazd do Korostowa, lub Korczyna . . . . . . . . . . . . . . . . 20
103) *Zełemin* p. i zjazd do Skolego, Hrebenowa, lub Zełemenki . . . . . . . . . . . . . . 12
103 a) *Zełemin* — zjazd do Kamionki . . . . . 15
103 b) *Zełemin i Kodrawiec* p. i z. d. . . . . . . 18
104) Przejście: *Skole — Zełemin — Magura — Olszanowiec — granicą do prz. Wyszkowskiej* (lub odwr.) . . . . . . . . . . . . . . . . 30

**Okolice Tuchli**

105) *Jarowyszcze* p. i zjazd do Koziowej lub Hołowiecka . . . . . . . . . . . . . . . . 10
106) *Kindrat* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . . 12
107) Przejście *przez Kindrat — Magurę do dol. Brzazy lub Mizunki* . . . . . . . . . . . 25
108) *Tatarówka* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 12

**Okolice Różanki**

109) *Sekul* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . . . 18
110) Przejście: *Sekul — Olszanowiec do Seneczowa lub Wyszkowa* . . . . . . . . . . . . . . 22

**Okolice Sławska**

111) *Menczul* p. i z. d. do Sławska . . . . . . 12
111 a) *Menczul* podejście ze Sławska zjazd do Hołowiecka (lub odwrotnie) . . . . . . . . . . 15
112) *Trościan* pod. i zjazd do Sławska lub Tarnawki 12
112 a) *Trościan* podejście ze Sławska i zjazd do Hołowiecka, Kalnego lub Ławocznego . . . . 15
113) *Zielony Wierch — Ilza — Pliszki* . . . . . 12
113 a) *Ilza — Wołosianka — Maradyków — Ławoczne* lub odwr.. . . . . . . . . . . . . 15
114) Przejście: *Zielony Wierch — Ilza — Bukowiec do Ławocznego* (lub odwrotnie) . . . . 15
115) *Wysoki Wierch* p. i z. do Sławska. . . . . 15
115 a) *Wysoki Wierch* p. ze Sławska, zjazd do Wołosianki lub Różanki . . . . . . . . . . . 17

116) *Czarna Repa* pod. i zjazd do Sławska . . . 18
116 a) *Czarna Repa* zjazd do Jelonkowatego. . . 25
117) Przejście: *Wysoki Wierch — Czarna Repa — Czarny Wierch — Przełęcz Wyszkowska* (lub odwr.) . . . . . . . . . . . . . . . . . 28

**Okolice Ławocznego**

118) *Jawornik Wielki* . . . . . . . . . . . . . 10
119) *Jawornik Mały* . . . . . . . . . . . . . 8
120) Przejście: *Ławoczne — Staneszcza — Berdo — Klimiec* lub odwrotnie . . . . . . . . . 18
121) *Gorgan Wyszkowski* p. i zjazd przez prz. Wyszkowską . . . . . . . . . . . . . . . 18
121 a) *Gorgan Wyszkowski* zjazd do dol. Świcy . 22
122) Przejście *z Wyszkowa przez Bahonkę do dol. Świcy* . . . . . . . . . . . . . . . 20

**Okolice Ludwikówki**

123) *Chom* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . 15
124) *Pustoszak* p. i z. d. . . . . . . . . . . 15
124 a) *Gorgan Ilemski* p. i zjazd do Ludwikówki lub Świcy . . . . . . . . . . . . . . . . 18
125) Przejście *przez Gorgan Ilemski z dol. Świcy do Osmołody* (lub odwrotnie) . . . . . . . 25
125 a) Przejście: *Pustoszak — Gorgan Ilemski — Neriedów — do Osmołody* (lub odwrotnie) . 30
126) *Jajko Ilemskie* p. i zjazd do Ludwikówki lub dol. Świcy . . . . . . . . . . . . . . . 20
126 a) *Jajko Ilemskie* zjazd dol. Mszany do Osmołody . . . . . . . . . . . . . . . . . 25
127) Przejście: *z Ludwikówki doliną Prawicza i dol. Mszany do Osmołody* (lub odwr.) . 18
128) *Sywania* przez Ukiernię p. i z. d.. . . . . 20
128 a) Przejście: *Ukiernia — Sywania — Mołoda do Osmołody* . . . . . . . . . . . . . . 30

**Gorgany Centralne**

129) *Grofa* przez Płyśce . . . . . . . . . . . 22
130) *Popadja* przez Pareńki i Małą Popadję . . 25
131) *Busztuł* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 30
132) *Gorgan* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 22
133) *Sywula* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 25
133 a) *Bojaryn* p. i z. d. . . . . . . . . . . 20
134) *Ihrowyszcze i Wysoka* p. i z. do Jali lub Kuźmieńca . . . . . . . . . . . . . . . . 25
134 a) *Ihrowyszcze i Wysoka* p. i z. do Huty . . 28

135) *Taupiszyrka* p. i z. d. . . . . . . . . . 15
136) Przejście *z Jali przez Wysoką — Ihrowyszcze — Sywulę, zjazd do Huty lub Rafajłowej,* wzgl. odwr. . . . . . . . . . . . . . . 32

**Gorgany Wschodnie**

Okolica Rafajłowej

137) *Rogozy i Przełęcz Pantyrska* p. i z. d. . . . 15
138) *Durny* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . 23
138 a) *Bratkowska* p. i z. d.. . . . . . . . . . 25
139) *Czarna Klewa* p. i z. d. . . . . . . . . . 25
140) Przejście: *Prz. Pantyrska — Durny — Bratkowska — Czarna Klewa — Douha — Jabłonica* lub odwrotnie . . . . . . . . . . 35
141) *Płoska* p. i z. d . . . . . . . . . . . . 10
142) *Doboszanka i Piekun* p. i z. d. . . . . . . 30
143) *Poleński* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 25

Okolice dol. Prutu

144) *Czarnohorzec* p. i z. d. . . . . . . . . . 18
145) *Gorgan Jawornik* p. i z. d. . . . . . . . . 20
146) *Chomiak* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 18
147) Przejście: *Chomiak — Syniak — Mały Gorgan* lub odwrotnie . . . . . . . . . . . . . 27
148) *Makowica* (k/Jaremcza) p. i z. d. . . . . . 12
149) *Rokieta* W-ka p. i z. d. . . . . . . . . . 15
150) *Łysina Kosmacka* (Ladeskul) p. i z. d. . . 18
151) *Lisznіów* p. i z. d. . . . . . . . . . . 15
152) *Worochteński* p. i z. d. . . . . . . . . . 15
153) Przejście *z Worochty przez Worochteński — Hordie do Kosmacza* (lub odwrotnie) . . . 25

**Czarnohora**

154) *Kukul przez Kiczerę* p. i z. d. . . . . . . 20
155) *Kostrycza* p. i z. d. . . . . . . . . . . 18
156) Przejście *przez Kostrycze z dol. Prutu do Bystrca lub Żabiego* lub odwrotnie . . . . 25

Okolice schron. na Zaroślaku

157) *Howerla* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 18
158) *Pożyżewska* p. i z. d. . . . . . . . . . . 12
159) *Turkul* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 18
160) Przejście: *Howerla — Breskul — Pożyżewska — Dencerz — Turkul — Zaroślak* (lub odwr.) . . . . . . . . . . . . . . . . . 25
161) *Szpyci* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . 20
162) *Gutin Tomnatek* p. i z. d. . . . . . . . . 22

162 a) *Pop Iwan* p. i z. d. . . . . . . . . . . 25
163) Przejście *grzbietem Czarnohory od prz. Turkulskiej po Popa Iwana do Szybenego* (lub odwr.) 35

Okolice Bystrca i Dzembroni

163 a) Przejście *z Bystrca lub Dzembroni przez Popa Iwana do Szybenego* lub odwrotnie . . 28
164) *Menczul* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 20
165) *Kizi* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . 22
166) *Smotrycz* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 22
166 a) Przejście *z Bystrca lub Dzembroni przez Smotrycz — Stojki do Jawornika* lub odwrotnie 28

**Góry Czywczyńskie**

167) *Stoh* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . . 20
168) *Furatyk* i Ladeskuł p. i z. d. . . . . . . 22
169 a) 168 a) *W-ka Budyowska* p. i z. d. . . . . 25
169) *Czywczyn* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 28
170) Przejście: *Ruski Dil — Furatyk — W-ka Budyowska — Czywczyn* lub odwrotnie . . . . 35
171) *Popadja* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 28
172) *Komanowa* p. i z. d.. . . . . . . . . . . 30
173) *Hniatiasa* p. i z. d. . . . . . . . . . . . 35
174) Przejście: *Czywczyn — Popadja — Łostuń — Komanowa — Hniatiasa — Palenica* lub odwr. 45

**Grupa Baby Ludowej**

175) *Kręta* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . 15
175 a) *Skupowa* p. i z. d. . . . . . . . . . . 18
176) *Ludowa* p. i z. d. . . . . . . . . . . . . 18
177) Przejście *z Żabiego przez Kretą — Ludową, do Szybenego* lub odwrotnie . . . . . . . 28
178) Przejście *z Szybenego przez Watanarkę do Hryniawy* lub odwrotnie . . . . . . . . 15
179) *Baba Ludowa* p. i z. d. . . . . . . . . . 22
180) Przejście *z Szybenego przez Watanarkę — Babę Ludową — Hostij do Jałowiczory*, lub odwr. . . . . . . . . . . . . . . . . . 40

Okolica Żabiego

181) Przejście *z Żabiego przez Grahit do Kosmacza* lub odwrotnie . . . . . . . . . . . . . 25
182) *Pisany Kamień* p. i z. d.. . . . . . . . . 20

Okolica Kosowa

183) *Kamienisty* p. i z. d. . . . . . . . . . . 15
184) *Michalków* p. i z. d. . . . . . . . . . . 12

# WSKAZÓWKI OFICJALNE DLA UBIEGAJĄCYCH SIĘ O ODZNAKĘ GÓRSKĄ ORAZ WYJAŚNIENIA DLA PRZODOWNIKÓW

wydane przez Komisję Turystyczną P.Z.N. na podstawie 14 §. regulaminu odznaki górskiej.

1) Przodownicy powołani w zasadzie do nadzorowania instytucji Odznaki Górskiej, powinni równocześnie — przez kontakt z szeroką rzeszą ubiegających się — rozwinąć starania, aby cały ruch rozwijał się w sposób właściwy.

a) Celem uniknięcia możliwych wypadków, winni przodownicy zwrócić baczną uwagę na **sprawność techniczną** narciarzy ubiegających się o odznakę.

b) Narciarzom mniej wprawnym, należy poddawać raczej myśl odbycia większej ilości wycieczek łatwiejszych (przezto niżej punktowanych), aby w ten sposób mogli oni podnieść swą sprawność techniczną.

c) Należy poddawać myśl **stopniowania trudności** i należy wpajać przekonanie, że na bardzo trudnych wycieczkach narciarze niewprawni, narażają się nadmiernie, a ponadto nie mogą odpowiednio rozwinąć swych umiejętności.

d) Przy ewentualnych odprawach oraz przy każdej nadarzającej się sposobności, winni przodownicy — poza trudnościami technicznemi — zwracać ubiegającym się uwagę na **niebezpieczeństwa górskie** w zimie i to tak objektywne, jak też wynikające z braku doświadczenia i wyrobienia turystów.

e) Przodownicy winni wpajać przy każdej sposobności, właściwe **zasady turystyczne**, zwracając pilną uwagę na odpowiednie zachowanie się względem towarzyszy, oraz odnoszenie się do gór według wymogów życia górskiego i wskazań współczesnej ideologji górskiej.

Przodownik winien czuwać by ubiegający się o odznakę osiągnął rzeczywiście podany szczyt, względnie w całości przebył wskazany szlak.

2) Narciarz ubiegający się o odznakę, winien wziąć udział w wycieczce zgodnie z wymogami §§ 7, 8, 9 regulaminu odznaki. Z wycieczki takiej należy sporządzić **protokół**, przyczem tok postępowania jest następujący:

a) Ubiegający się zakupuje w kancelarji swego klubu lub w Komisji Turystycznej P.Z.N. (niestowarzyszeni w dowolnym klubie lub w P.Z.N.) **formularz protokołu wycieczki**, z którym udaje się najpóźniej w 8 dni po odbyciu wycieczki do przodownika.

b) Zasadnicza cena formularza protokołu wynosi 50 **gr. za sztukę**, z czego 25 groszy pobiera Polski Związek Narciarski, pozostałe 25 **groszy przypadają Towarzystwu**, które za to zobowiązane jest do **terminowego przesłania protokołów** pod adresem Komisji Turystycznej (Kraków, Studencka 1).

c) **Przodownik właściwy** dla danego terenu (według oficjalnej listy przodowników, ogłoszonej w „Kalendarzu" na dany sezon) wypełnia w protokole wszystkie dla przodownika przeznaczone rubryki, analizę trasy, podaje ilość osób biorących udział w danej wycieczce, datę wycieczki, w osobnej zaś rubryce notuje stan śniegu, temperaturę, wiatr, widzialność, opady, mgły itp. W końcu podaje przodownik obliczenie punktów wycieczki w porządku następującym: 1) Nota zasadnicza wycieczki według listy wycieczek punktowanych, 2) Współczynnik trudności dnia według oceny przodownika, 3) Współczynnik osobisty ubiegającego się, 4) Premja za dojazd, 5) Nota ostateczna.

Przykład: Kobieta, lat 34 odbyła wycieczkę na Babią Górę, ze zjazdem przez Policę do Osielca. Warunki dnia były następujące: śnieg świeży, dość uciążliwy, przechodzące lekkie mgły, temperatura ok. —8°. Dla wzięcia udziału w powyższej wycieczce dojechała wspomniana narciarka z Tarnowa do Makowa t. j. 150 km.

**Obliczenie:**

| | |
|---|---|
| Nota zasadnicza (wycieczka 26 w/g listy) | 25 p. |
| Współczynnik dnia w/g § 10 regulaminu 1,1 | |
| Współczynnik osobisty w/g § 11 regulaminu 1,3 | |
| Notę zasadniczą mnożymy przez oba współczynniki: | |
| 25 × 1,1 × 1,3 | 35.75 |
| 10% premja za dojazd w/g § 11 regulaminu | 2.5 |
| Nota ostateczna ustalona przez przodownika | 38.2 |

(Obliczamy z dokładnością do jednego miejsca dziesiętnego).

W odpowiedniej rubryce należy również podać **ewentualne powtórzenie** wycieczki w tym samym sezonie.

**Za powtórzenie wycieczki uważane będzie** odbycie po raz drugi tury punktowanej, umieszczonej w liście wycieczek pod tą samą liczbą. N. p. powtórne wyjście na

Skrzyczne, chociażby odbyte innymi drogami, jest powtórzeniem, ponieważ wszystkie drogi umieszczone są pod tą samą liczbą 7. Natomiast wycieczkę na Wielką Raczę można odbyć bez potrącania połowy punktów po raz drugi, jeśli za pierwszym razem odbędzie się ją według tury podanej pod 10 zaś za drugim razem według tury pod 11 lub naodwrót. Tura zaopatrzona przy liczbie znaczkiem — „a“ lub „b“ — nie jest turą różną n. p. odbycie tury 15 a będzie uważane za powtórzenie tury 15.

Zwraca się uwagę na **konieczność dokładnego i czytelnego wypełniania protokołów.** Przez podawanie w sposób różny na poszczególnych protokołach: nazwiska, wieku, adresu i t. p. ubiegającego się, może wyniknąć pomyłka, na skutek której ubiegający się o odznakę zostanie pozbawiony zdobytych punktów.

Na jednym protokole może być podana tylko jedna wycieczka punktowana, przyczem **należy podać Nr. wycieczki w/g oficjalnej listy.**

d) Po stwierdzeniu osobistego udziału lub swej nieobecności na wycieczce, daje **przodownik** datę sporządzenia protokołu, podpisuje go i oddaje do kancelarji klubowej, która winna go w przeciągu dni 8 odesłać **do P. Z. N., Kraków, ul. Studencka 1.** Terminów tych winni tak przodownicy jak i kluby przestrzegać w interesie swych członków.

e) Turysta **niezrzeszony** przesyła protokół sam w powyższym terminie.

f) W razie jeżeli **przodownik nie brał sam udziału w wycieczce,** musi to wyraźnie zaznaczyć w protokole, przyczem winien podać ilość ogólną osób, ilość ubiegających się wówczas o odznakę, oraz nazwiska paru przynajmniej osób obecnych — o ile możności sędziów, względnie instruktorów P. Z. N.

g) **Przodownik nie może** poświadczać wycieczki odbytej w terenie dla którego **nie jest przez P. Z. N. uznany jako przodownik oficjalny,** o ile sam **równocześnie** tej wycieczki nie odbył.

3) W wypadku urządzania przez kluby **kilkudniowych raidów narciarskich i zbiorowych wycieczek** w górach polskich z udziałem oficjalnych przodowników, może P. Z. N. wziąć pod uwagę również **trasy nieumieszczone w spisie wycieczek punktowanych,** przyczem wysokość punktacji danej trasy zastrzega sobie w zupełności **Komisja Turystyczna P. Z. N.**

Za **raid narciarski** będzie uważana jedynie wycieczka conajmniej 3-dniowa, w której bierze udział przez cały czas trwania **nie mniej jak 3 osoby**. Wycieczka taka musi mieć charakter przejścia dalekobieżnego i nie może się opierać o jeden punkt wyjściowy.

Wycieczka taka musi być zorganizowana przez **Towarzystwo zrzeszone w P. Z. N.** lub przez **dowództwa wojskowe**, względnie **P. W.**

Kierownictwo winno z przebiegu całego raidu sporządzić **dokładny protokół** z podaniem opisu trasy, czasu i jej trwania, uwagami jakie się w czasie raidu nasunęły, spisem dokładnym osób biorących udział.

Osoby ubiegające się o **odznakę** winny przesłać **przy raidzie** trwającym **3 dni po 2 protokoły na osobę, 4—5 dni po 3 protokoły na osobę, 6 dni i więcej — 4 protokoły na osobę**, względnie wypełnić 1 protokół dołączając **należytość** za pozostałą liczbę formularzy w/g powyższej tabeli.

Protokół ma być **potwierdzony przez kierownictwo raidu** i o ile możności przez jednego **przodownika dla odznaki górskiej**.

O ile w raidzie nie bierze udziału żaden przodownik dla odznaki górskiej, należy podać **nazwiska biorących udział sędziów**, lub **instruktorów** P. Z. N.

4) Komisja Turystyczna w toku weryfikacji może **potrącić** pewne ilości punktów, przyczem ze względów technicznych podawać może do wiadomości **za pomocą komunikatu jedynie potrącenia większe**, przenoszące **10 punktów. Powodów potrąceń nie podaje się**, są one jednak w większości wypadków jak wskazuje doświadczenie **następujące:**

Samotne wycieczki, nieosiągnięcie szczytu, zbyt wielki współczynnik dnia, lub współczynnik osobisty, powtórzenie wycieczki i t. p.

---

# LISTA PRZODOWNIKÓW UPOWAŻNIONYCH DO PROTOKOŁOWANIA ODZNAKI GÓRSKIEJ

### Na teren całej Polski

**Inż. Bobkowski** Aleksander (Kraków, Pl. Matejki 12), **Red. Faecher** Stanisław (Kraków, Wybickiego 9), **Dr. Klemensiewicz** Zygmunt (Lwów, Nabielaka 55), **Inż Koz-**

**łowski** Marjan (Drohobycz „Polmin"), **Leszko** Ludwik (Kraków, Kochanowskiego 19), **Dr. Macudziński** Bolesław (Kraków, Piłsudskiego 19), **Dr. Majewski** Wacław (Lwów, Województwo), **Rittersschild** Zdzisław (Zakopane, Żywczańskie), **Inż. Smoluchowski** Wilhelm (Warszawa), **Dr. Załuski** Kazimierz (Kraków, Juljusza Lea 5), **ppłk. Ziętkiewicz** Władysław (Stryj 53 p. p.).

**Na całe Karpaty zachodnie wraz z Tatrami**
*(od Śląska Cieszyńskiego do przeł. Tylickiej pod Krynicą)*

**Alberti** Adam (Kraków, Jabłonowskich 16), **Dr. Anczyc** Władysław (Kraków, Studencka 14), **Arczyński** Ferdynand (Kraków, Halicka 6), **Inż. Barzykowski** Tadeusz (Mościce), **Mgr. Bojcun** Władysław (Poznań, Ratajczaka 9), **Dr. Boniecki** Aleksander (Kraków, Sobieskiego 16. c), **Mgr. Breuer** Stanisław (Kraków, Krakusa 15), **Dr. Cieszyński** Ignacy (Kraków, Studencka 27), **Dr. Dorawski** Jan (Kraków, Sobieskiego 3), **Eberhard** Walter (Bielsko, ul. Batorego), **Dr. Fink** Henryk (Tarnów, Krasińskiego 36), **Mgr. Füller** Michał (Nowy Targ, Starostwo), **Dr. Gadomski** Adam (Kraków, Michałowskiego 13), **sierż. Gibes** Jacenty (Bielsko, 3 p. s. p.), **Głodkiewicz** Mieczysław (Kraków, Kraszewskiego 24), **Górski** Roman (Rybnik), **Grosman** Hugo (Kraków, Piłsudskiego 19), **Iwelski** Stefan (Kraków, Starowiślna 95), **Jaworzyński** Józef (Kraków, Smoleńska 16), **Kapusta** Włodzimierz (Kraków, Jagiellońska 12), **Kapusta** Zygmunt (Kraków, Jagiellońska 12), **Kędzior** Fryderyk (Kraków, Błękitna 11), **Kipman** Kazimierz (Kraków, Piłsudskiego 28), **Inż. Kołder** Władysław (Kraków, Zbrojów 3), **Kormicki** Stefan (Kraków, Kornela Ujejskiego 3), **inż. Krystek** Zbigniew (Mościce), **Krzeczkowski** Bronisław (Warszawa, Rakowiecka 6), **Dr. Leszczycki** Stanisław (Kraków, Fałata 13), **Loegler** Stanisław (Chrzanów), **Dr. Łaba** Włodzimierz (Kraków, Krasińskiego 28). **Merta** Stanisław (Biała, Łukasiewicza 12), **Dr. Merunowicz** Jakób (Kraków, Sereno Fenn'a 10), **Michalski** Stanisław (Krosno), **Mgr. Midowicz** Władysław (Babia Góra, schronisko), **kpt. Niemiec** Mieczysław (Bielsko, 3 p. s. p.), **plut. Okrzesik** Adam (Bielsko, 3 p. s. p.), **plut. Pawluszkiewicz** Jan (Bielsko, 3 p. s. p.), **por. Prus** (Bielsko, 3 p. s. p.), **Gen. bryg. Przeździecki** Wacław (Biała, Dow. 21 d. p. g.), **Inż. Ramza** Tadeusz (Kraków, Lubelska 15), **Inż. Schiele** Aleksander (Warszawa, Al. Róż 5), **Dr. Schoenowitz**

Marjan (Katowice, Wojewódzka 23), **Siedlecki** Wojciech (Kraków, Krzywa 7), **Skotnicki** Franciszek (Kraków, Rynek Gł. 15), **Stefański** Mieczysław (Kraków, Krowoderska 11), **kpt. Stiller** Ernest (Bielsko, 3 p. s. p.), **Dr. Stonawski** Edward (Bielsko, Parkowa 5), **Dr. Szatkowski** Henryk (Zakopane, Sąd Grodzki), **Inż. Świszczowski** Stefan (Kraków, Krupnicza 19), **Zieliński** Kazimierz (Kraków, Krowoderska 8).

### Na Beskid Śląsko-Żywiecki
*(Okolice Wisły, Barania Góra, Grupa Rayczy, Beskid Wysoki, Beskid Mały)*

**Bałamut** Chaim (Wadowice, Rynek 2), **płk. Barzykowski** Stanisław (Warszawa, Marszałkowska 9), **Better** Henryk (Kraków, Krakowska 49), **Bieberstein** Ludwik (Kraków, Rejtana 10), **Bieler** Maksymiljan (Kraków, Kołłątaja 2), **mgr. Biernakiewicz** Tadeusz (Kraków, Smoleńsk 12), **Borkowski** Stanisław (Rabka „Wiosna"), **mgr. Bośniacki** Zygmunt (Kraków), **Dr. Braciejowski** Józef (Kraków, Potockiego 12), **Bujak** Rudolf (Zakopane, Rynek), **Bury** Jan (Zwardoń), **Bury** Stanisław sen. (Zwardoń), **Inż. Chojecki** Feliks (Sarny), **Dortheimer** Mieczysław (Kraków, Potockiego 8), **Eder** Jan (Kraków, Florjańska 25), **Feiler** Lepold (Bielsko, Jagiellońska), **Fischer** Józef (Kraków, Rynek 39), **Fryś** Franciszek (Andrychów, Grunwaldzka 51), **Inż. Fucik** Wiktor (Żywiec), **Garbacik** Tadeusz (Jasło, Kasa Oszczędności), **Gazurek** Ignacy (Ustroń), **Goetz** Herman (Katowice, Dyrekcyjna 10), **Inż. Goldberg** Edgar (Oświęcim, Jagiellońska 22), **Grabow** Maks (Katowice, Francuska 1), **Inż. Halicki** Mikołaj (Brzeszcze), **Dr. Haliński** Władysław (Żywiec), **Hausner** Tadeusz Kraków, PKO.), **Heinrich** Antoni (Warszawa, Miedziana 1), **Hławiczka** Jan (Warszawa, Akademicka 5), **Horowitz** Oswald (Lwów, Kościuszki 18), **por. Hussakowski** Antoni (Zwardoń), **Inż. Ignatowicz** Kazimierz (Mościce), **Janasz** Jan (Kraków, Dwernickiego 2), **Josse** Jerzy (Poznań, Al. Marcinkowskiego 5), **Kant** Szymon (Kraków, Wiślna 10), **Katz** Tobiasz (Kraków, Paulińska 16), **Kęsa** Antoni (Katowice, Jadwigi 4), **Kisieliński** Stefan (Katowice, Król. Jadwigi 4), **Klimkiewicz** Tadeusz (Katowice, Król. Jadwigi 4), **Klimonda** Roman (Zwardoń), **Kluzik** Władysław (Katowice, Król. Jadwigi 4), **Kocur** Ferdynand (Katowice, Król. Jadwigi 4), **Dr. Kohane** Bernard (Kozy k/ Bielska),

**Kroker** Karol (Wisła), Dr. **Landau** Gustaw (Kraków, Tomasza 29), **Landmann** Michał (Kraków, Orzeszkowej 3), **Lekszycki** Józef (Warszawa, Akademicka 5), **Lewandowski** Kazimierz (Kraków, Fałata 11), **Liebeskind** Ludwik (Kraków, Sebastjana 13), **Dr. Liebling** Otto (Kraków, Rynek Gł. 8), **Lipowczan** Jan (Katowice, Powstańców 50), **Lipowczan** Józef (Koniaków), **Lipowczan** Karol (Ustroń), **inż. Łachecki** Czesław (Mościce), **Łamacz** Józef (Cieszyn, Błogocka 19 a), **Machauf** Jan (Bielsko), **Macura** Stanisław (Dzięgielów, p. Cieszyn), **Maga** Emil, (Zwardoń), **Majchrowicz** Zbigniew (Chrzanów), **Dr. Mazurek** Józef (Warszawa, CIWF), **por. Moser** Leopold (Żywiec), **Mrugacz** Marcin (Kraków, Szlak 37), **Nesselroth** Maks (Wadowice, 3-go Maja 8), **kpt. Nowobilski** Albin (Zwardoń), **Olszowski** Andrzej (Żywiec, Kościuszki 332), **inż. Orel** Rudolf (Drohobycz, „Galicja"), **Palka** Wincenty (Chrzanów), **Pantofliński** Władysław (Żywiec, Gazownia), **Profit** Franciszek (Kraków, Blich 6), **Propst** Juljusz (Kraków, Zyblikiewicza 9), **Pydych** Jan (Zwardoń), **Pyka** Wilhelm (Katowice, Drzymały 10), **mgr. Rieger** Andrzej, (Katowice, Kościuszki 6), **Robinsohn** Otto (Bielsko, 3 Maja 3 a), **Rottenberg** Dawid (Kraków, Wolnica 2), **Rympel** Manuel (Kraków, Bonerowska 6), **Sabela** Adam (Cieszyn, Hoenheisera 9), **Dr. Schinagel** Raul (Kraków, Czarnowiejska 71), **inż. Schoenfeld** Ernest (Kraków, Siemiradzkiego 33), **R. Sielski** Stanisław (Warszawa, Min. Kom.), **Silbermann** Henryk (Andrychów), **inż. Sonderling** Adolf (Bielsko), **Dr. Spirer** Józef (Kraków, Krupnicza 10), **Stamberger** Adolf (Andrychów), **Stawowczyk** Jan (Biała, 11 Listopada 21), **Studencki** Kazimierz (Zwardoń), **Szczepański** Karol (Ustroń), **Szotkowski** Władysław (Wisła), **inż. Śledziński** Tadeusz (Mościce), **Traczewski** Jan (Jaworzynka, pow. Cieszyn), **inż. Trzetrzewiński** Władysław (Warszawa), **Dr. Wajda** Stanisław (Kraków), **Wajdzik** Józef (Biała, Wład. Jagiełły), **Wischik** Alfred (Wadowice, Zatorska 1), **Wróbel** Tomasz (Biała, Nad Niwką 23), **Zając** Wilhelm (Katowice), **Zajączek** Władysław (Biała, Graniczna 5), **Inż. Zapalski** Mieczysław (Jaworzno, Zacisze), **Zeitinger** Walter (Bielsko, Mickiewicza 36), **Zemanek** Włodzimierz (Kraków, T. Kościuszki 3), **Ziemnowicz** Kazimierz (Żywiec, Rynek 32), **Zweig** Jakób (Kraków, Kalwaryjska 32), **Żabnicki** Ludwik (Zwardoń).

## Na Beskid Wyspowy i Gorce

**Aleksandrowicz** Salo (Kraków, Bernardyńska 11), **Bala** Władysław (Rabka, „Ignacówka"), **Bednarski** Kazimierz (Kraków, Mazowiecka 12), **mgr. Biernakiewicz** Tadeusz (j. w.), **Borkowski** Stanisław (j. w.), **Dr. Braciejowski** Józef (j. w.), **Bukowski** Włodzimierz (Kraków), **Cybulski** Jan (Kraków), **Frey** Salomon (Nowy Targ), **Gotfryd** Stanisław (Jasło, Na Młynek), **Janasz** Jan (j. w.), **inż. Kociołek** Leon (Szlachtowa), **Langer** Hirsch (Nowy Targ, Sobieskiego 19), **Lankosz** Kazimierz (Kraków, Rynek Gł. 45), **Litwin** Henryk (Kraków, Rynek Dębnicki 4), **Mrugacz** Marcin (j. w.), **Potok** Henryk (Kraków, Zyblikiewicza 14), **Rittermann** Leon (Kraków, Dietla 3), **Różański** Zygmunt (j. w.), **Dr. Spirer** Józef (j. w.), **Stanner** Leopold (Nowy Targ, Kolejowa 4), **Wajda** Stanisław (j. w.), **Dr. Werner** Artur (Szczawnica, Sobieski), **Winiarski** Czesław (Szczawnica, Sobieski), **Woroniecki** Adam (Szczawnica — dyrekcja).

## Na Tatry

**Bąbała** Władysław (Zakopane, Nowotarska 18), **płk. Barzykowski** Stanisław (j. w.), **Bieler** Maksymiljan (j. w.); **Bojarski** Stefan (Kraków, Tomasza 24), **mgr. Bośniacki** Zygmunt (j. w.), **Bujak** Franciszek (Zakopane), **Bujak** Ignacy (Zakopane, Dworzec Tatrzański), **Bujak** Rudolf (j. w.), **Chojecki** Feliks (j. w.), **mgr. Chramiec** Andrzej (Warszawa), **inż. Chramiec** Witold (Warszawa), **Ciesielski** Tadeusz (Olszanica), **Czech** Bronisław (Zakopane, Rynek 5), **inż. Dąbski** Alojzy (Warszawa), **inż. Drzewiecki** Jerzy (Warszawa, Lwowska 15), **Fischer** Józef (j. w.), **kpt. Frühauf** Marjan (Warszawa, Ratuszowa 13), **Gisman** Antoni (Kraków, pl. Matejki 12), **Gnojek** Jan (Zakopane, Dworzec Tatrzański), **Górski** Stanisław (Zakopane, Kasprusie), **inż. Grabowski** Roman (schronisko w Roztoce), **Grabowski** Stefan (Kraków, Szewska 16), **Heinrich** Antoni (j. w.), **Dr. Hłasko** Feliks (Warszawa, Wielka 25), **Honowski** Bolesław (Hala Gąsienicowa), **Iwaszkiewicz** Edward (Warszawa), **Jabłoński** Michał (Zakopane, Zazadnia), **Jabrzemski** Marjan (Warszawa), **Jaroszewski** Wiesław (Wolsztyn), **Jaworowski** Jerzy (Warszawa, Akademicka 5), **Josse** Jerzy (j. w.), **płk. Kaczanowski** Kazimierz (Kraków, Radziwiłłowska), **Kawa** Franciszek (Warszawa, Wiejska 3), **Kurpiel-Łękawski** Jerzy, (Przemyśl, Podzamcze), **Kutz** Henryk (Katowice), **Lachman** Odo

(Zakopane, Kasprusie), **Leisten** Zygmunt (Zakopane, Krupówki), **Lekszycki** Józef (j. w.), **Lewandowski** Kazimierz (j. w.), **Ładziński** Bronisław (Kraków, Krowoderska 8), **Majewski** Kazimierz (Warszawa, Akademicka 5), **Mangel** Leon (Zakopane, Krupówki), **inż. Maślanka** Jerzy (Warszawa, Natolińska 7), **Maurizio** Marjan (Kraków) **Dr. Mazurek** Józef (j. w.), **Miecznikowski** Jerzy (Gdańsk, Neugarten 27), **Mieloch** Mieczysław (Zakopane, Ogrodowa), **Miziewicz** Andrzej (Mościce), **Morsztynkiewicz** Ludwik (Warszawa), **Dr. Morzycki** Jerzy (Warszawa, Narbuta 30), **kpt. Ochęduszko** Tadeusz (Sanok, 2 p. s. p.), **Openhaim** Józef (Zakopane, Piłsudskiego 70), **Pawłowski** Leszek (Lwów, Dwernickiego 24), **Pawłowicz** Stanisław (Warszawa), **Petrusewicz** Stanisław (Gdańsk, Heeresanger 11), **inż. Piątkiewicz** Stanisław (Mościce), **Pieliński** Mieczysław (Zakopane, Dworzec Kolej.), **Piltz** Franciszek (Warszawa), **Dr. Pisek** Karol (Kraków, Krasińskiego 32), **Profit** Franciszek (j. w.), **Dr. Przyborowski** Józef (Kraków, Łobzowska), **mgr. Radliński** Stefan (Warszawa), **Różański** Zygmunt (Poznań, Dąbrowskiego 17), **Sabela** Adam (j. w.), **Inż. Schiele** Kazimierz (Zakopane), **płk. Sosabowski** Stanisław (Warszawa), **inż. Stobiecki** Tadeusz (Lwów, Asnyka 2), **Stronczyński** Konstanty (Warszawa, Wilcza 2), **Szczypiński** Jan (Zakopane, Rynek), **Trebert** Henryk (Lwów, Mochnackiego 23), **inż. Trzetrzewiński** Władysław (j. w.), **inż. Walczak** Janusz (Lwów, Kosynierska 18), **Wawro** Marjan (Zakopane, Krzeptówki), **inż. Weker** Wacław (Warszawa), **inż. Wiszniewski** Andrzej (Warszawa, Natolińska 9), **Wojna** Stanisław Gdańsk Heeresanger 11), **kpt. Zaremba** Stanisław (Sanok, 2 p. s. p.) **Zawiła** Stanisław (Nowy Targ), **Zdyb** Stanisław (Zakopane, Bystre „Halka"), **Zemanek** Włodzimierz (j. w.), **Ziętkiewiczowa** Ela (Zakopane), **Zjawiński** Bolesław (Warszawa), **Zubek** Stanisław (Zakopane), Szkolna), **Zwoliński** Stefan (Zakopane, Krupówki), **Zylberman** Leopold (Zakopane, Żywczańskie), **inż. Kulig** R. (Zakopane).

### Na tereny Krynickie i Nowosądeckie

**Płk. Barzykowski** Stanisław (j. w.), **Djakowski** Stanisław (Kraków), **Garbacik** Tadeusz (j. w.), **Gisman** Antoni (j. w.), **Dr. Graba-Łęcki** Jerzy (Krynica), **inż. Ignatowicz** Kazimierz (j. w.), **Janasz** Jan (j. w.), **Kant** Szymon (j. w.), **inż. Łachecki** Czesław (j. w.), **Nitribitt**

Roman (Krynica), **inż. Śledziński** Tadeusz (j. w.), **Wusatowski** Marjan (Kraków), **Żarlikowski** Tadeusz (Krynica).

**Na Karpaty wschodnie**
*(od przeł. Tylickiej pod Krynicą po granicę rumuńską)*

**Dr. Bialikiewicz** Stanisław (Lwów, św. Zofji 59), **Ciesielski** Tadeusz (j. w.), **inż. Czyżowski** Adam (Warszawa, Odolańska), **inż. Dudryk** Maksymiljan (Warszawa, CIWF), **Dr. Dybowski** Władysław (Warszawa, Centrum Badań lot. lek.), **płk. Fonferko** Tadeusz (Przemyśl), **Gayczak** Tadeusz (Gdańsk, Heeresanger 11), **inż. Górka** Henryk (Borysław, Stacja geolog.), **inż. Jakóbczyński** Marjan (Lwów, Magistrat), **por. Kaczmarek** Marjan (Przemyśl, 22 p. a. l.), **Kawa** Franciszek (j. w.), **inż. Klimkiewicz** Władysław (Lwów, Mikołajska 23), **Klimkiewicz** Tadeusz (j. w.), **mgr. Klimkiewicz** Zbigniew (Lwów, Akademicka 24), **Koch** Edward (Chyrów), **prof. Kolankowski** Juljan (Przemyśl, Słowackiego 14), **inż. Lejczak** Bolesław (Jarosław), **prof. Lenkiewicz** Adam (Lwów, Stryjska 18), **inż. Lerski** Mieczysław (Lwów, Chodkiewicza 8), **Lisikiewicz** Jan (Przemyśl, Grunwaldzka 27), **kpt. Loteczka** Roman (Chrzanów, Kasa Chorych), **Lubieniecki** Stanisław (Lwów, J. Strzemię 11 a), **inż. Maślanka** Jerzy (j. w.), **Meissner** Adolf (Lwów, Kadecka 18), **Mizerski** Adam (Jarosław), **Niedenthal** Władysław (Lwów, Marsz. Focha 31), **inż. Orel** Rudolf (j. w.), **dr. Owiński** Tadeusz (Lwów, pl. Bernardyński 17), **Pawłowski** Leszek (j. w.), **Połoniecki** Bernard (Lwów, Ponińskiego 21), **Dr. Rapaport** Bernard (Lwów, Romanowicza 11), **inż. Romer** Edmund (Lwów, Łyczaków-Krzywczycze), **inż. Romer** Witold (Lwów, J. Strzemię 3), **Rodzynkiewicz** Ryszard (Lwów, Nad Jarem 2), **Rzepecki** Jerzy (Lwów, Ossolińskich 11), **Schenkelbach** Bertold (Drohobycz, ul. Bednarska), **Scott** Georg (Lwów, Dwernickiego 24), **inż. Stobiecki** Tadeusz (j. w.), **inż. Szczepanowski** Stanisław (Lwów, Mochnackiego 23), **Wasung** Aleksander (Stryj, Konarzewskiego 24), **inż. Wereszycki** Stanisław (Lwów, Jabłonowskich 26), **płk. Wilusz** Tadeusz (Lwów, Winc. Pola 12), **Dr. Zieliński** Adam (Lwów, Czereśniowa 2), **Zakliński** Wiktor (Stryj), **Kullmann** K. (Lwów).

## Na Bieszczady

*(Okolice Cisny, Chyrowa, Starego Sambora, Rozłucza, prz. Użockiej, Turki, Borysławia, Skolego, Tuchli, Rożanki, Sławska)*

**Inż. Augustyn** Zygmunt (Lwów, Rutowskiego 7), **Bartłomowicz** Bronisław (Łupków, st. kolej.), **płk. Barzykowski** Stanisław (j. w.), **plut. Bosiak** Piotr (Sanok, 2 p. s. p.), **por. Ciałowicz** Tadeusz (Sanok, 2 p. s. p.), **Dr. Czyrek** Jan (Drohobycz), **Dąbrowski** Bolesław (Lwów, Na Bajkach 28), **por. Dobryanowicz** Kazimierz (Sanok, 2 p. s. p.), **por. Florkowski** Aleksander (Sanok, 2 p. s. p.), **Garbacik** Tadeusz (j. w.), **Gruczelak** Władysław (Skole), **Hamer** Joachim (Lwów, pl. Bernardyński 17), **Horowitz** Oswald (j. w.), **Kaiser** Józef (Lwów), **Kiszakiewicz** Edward (Lwów, Torosiewicza 15), **kpt. Kolasiński** Aleksander (Przemyśl, Dworskiego 70), **Krimmer** Bolesław (Borysław), **Kullmann** Karol (Lwów, św. Mikołaja 23), **Dr. Kunyk** Miron (Przemyśl, Słowackiego 63), **Lekszycki** Józef (j. w.), **Dr. Loebel** Henryk (Przemyśl, Wybrz. Piłsudskiego 8), **por. Łabno** Edward (Sanok, 2 p. s. p.), **Masłyk** Rudolf (Chyrów), **Nechay** Mieczysław (Lwów, Stryjska 26), **kpt. Ochęduszko** Tadeusz (j. w.), **por. Pieniak** Franciszek (Sanok, 2 p. s. p.), **inż. Przetocki** Kazimierz (Lwów, Potockiego 67), **sierż. Radoń** Władysław (Sanok, 2 p. s. p.), **por. Romański** Maciej (Sanok, 2 p. s. p.), **mgr. Schneck** Zygfryd (Lwów, 3. Maja 8), **Skrzypecki** Kazimierz (Lwów, Politechnika), **Solak** Jerzy (Lwów, Potockiego 11-6), **por. Szumowski** Zygmunt (Sanok, 2 p. s. p.), **inż. Śledziński** Tadeusz (j. w.), **inż. Teisseyre** Stanisław, (Lwów, Nabielaka 22), **Trebert** Henryk (j. w.), **Turzański** Adam (Lwów, Gipsowa 25), **inż. Walczak** Janusz (j. w.), **Westwalewicz** Stanisław (Lwów, Potockiego 38), **Witkowski** Szczepan (Sławsko), **kpt. Zaremba** Stanisław (j. w.).

## Na Gorgany, Czarnohorę i Pasmo Czywczyńskie

*(Okolice Ławocznego, Ludwikówki, dol. Prutu, Żabiego, Kosowa)*

**Inż. Barzykowski** Tadeusz (j. w.), **inż. Chojecki** Feliks (j. w.), **por. Ciałowicz** Tadeusz (j. w.), **por. Florkowski** Aleksander (j. w.), **Haas** Aleksander (Stanisławów), **dr. Hłasko** Feliks (j. w.), **Hławiczka** Jan (j. w.), **Horowitz** Oswald (j. w.), **inż. Ignatowicz** Kazimierz (j. w.), **Jurkowski** Jan (Stanisławów), **Kaiser** Józef (j. w.), **Ko-**

**walski** August (Stanisławów, Kolejowa 47), **Krzeczkowski** Bronisław (j. w.), **Kusiba** Tadeusz (Stanisławów), **Kwiatkowski** Edward (Stanisławów, Romanowskiego 24), **Lekszycki** Józef (j. w.), **por. Łabno** Edward (j. w.), **Dr. Mazurek** Józef (j. w.), **Neuberger** Artur (Lwów, Gródecka 53), **kpt. Ochęduszko** (j. w.), **Ogielski** Franciszek (Stanisławów, Dąbrowskiego 16), **Pawłowski** Tadeusz (Stanisławów), **por. Romański** Maciej (j. w.), **mgr. Schneck** Zygfryd (j. w.), **Dr. Tomaszek** Stanisław (Stanisławów), **Westwalewicz** Stanisław (j. w.).

# STATYSTYKA ODZNAKI GÓRSKIEJ ZA SEZON 1932—1933

| sezon | ogółem odznak | złotych | srebrnych | bronzowych | stowarzyszeni | niestowarzyszeni | mężczyźni | kobiety |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1932/33 | 511 | — | — | 511 | 381 | 130 | 406 | 105 |

**Ilość odznak zdobytych przez narciarzy zrzeszonych w klubach**

**Karpackie Towarzystwo Narciarzy, Lwów . . . 23**
Przemyskie Towarzystwo Narciarzy, Przemyśl . . 18
Śląski Klub Narciarski, Katowice . . . . . . . . 18
Skimka (S. N. Zw. Młodz. Chrześc. Y. M. C. A.) Kraków . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 17
Tatrzańskie Towarzystwo Narciarzy, Kraków . . . 17
Sekcja Narciarska P. T. T., Zakopane . . . . . . 15
Warszawski Klub Narciarski, Warszawa . . . . . 14
Koło Narciarzy Oddz. Babiog. P. T. T., Żywiec . 13
Towarzystwo Narciarzy w Mościcach . . . . . . . 13
Sekcja Narciarska P. T. T., Drohobycz . . . . . . 12
Sekcja Narciarska A. Z. S., Kraków . . . . . . . 11
Towarzystwo Wioślarsko-Narciarskie, Kraków . . . 11

Ze względu na brak miejsca podany jest jedynie wykaz Towarzystw, które zdobyły ponad 10 odznak. Wykaz pozostałych klubów podany jest szczegółowo w Sprawozdaniu P. Z. N. za sezon 1932/33.

# TOWARZYSTWO KRZEWIENIA NARCIĄRSTWĄ

Założone w roku 1932, na wzór podobnych organizacyj zagranicznych — **Towarzystwo Krzewienia Narciarstwa** — ma za sobą drugi rok istnienia, który zaznaczył się nadzwyczajnym rozrostem, w postaci **2.100 członków.**

Mając w swym celu pracę około **krzewienia narciarstwa,** tudzież około **tworzenia warunków dla rozwoju turystyki zimowej i narciarstwa,** Towarzystwo Krzewienia Narciarstwa wykonało już szereg prac doniosłych dla ogółu narciarzy.

Do najważniejszych zdobyczy należy **stworzenie sieci stacyj obserwujących warunki śnieżne,** które dostarczały danych do **tygodniowego biuletynu śniegowego.** Powodzeniem zakończyła się **impreza pociągów raidowych** wzdłuż Karpat, oraz **pociągów popularnych,** które z inicjatywy TKN zwiedziły cały szereg ośrodków. Organizacja stacyj **turystyczno-narciarskich** w Karpatach wyraża się obecnie **ilością 60-ciu placówek** zakontraktowanych i oznaczonych **jednolitemi tablicami** metalowemi. Poza jednaniem członków, zajęło się TKN **ułatwieniami dla młodzieży szkolnej** w zakresie narciarstwa, tudzież pracami **wydawniczemi** o charakterze propagandowym.

Zamiarem Towarzystwa Krzewienia Narciarstwa na najbliższy sezon jest **propaganda naszych terenów narciarskich w kraju i zagranicą,** zapomocą afiszów, ulotek i prospektów. Będzie to **wstęp do organizacji pociągów raidowych,** mających zebrać kontyngent **turystów zagranicznych.**

Pozatem — zakłada TKN w szeregu miast polskich **biura informacyj narciarskich,** które służyć będą szerokim sferom — **poradą** odnośnie zakupu sprzętu, nauki jazdy, kursów, zawodów, wycieczek, raidów, możliwości kwaterunkowych i aprowizacyjnych, warunków śniegowych i t. p. Wreszcie podejmuje TKN **akcję rozdawnictwa nart** w ośrodkach podgórskich i nizinnych, a obok dalszej rozbudowy sieci stacyj narciarsko-turystycznych nastąpi **tworzenie stacyj ratunkowych.**

W zakresie turystyki prowadzi TKN nadal akcję popierającą **budowę schronisk,** oraz **wyznakowania** szlaków

narciarskich, wreszcie zorganizuje **wędrowne kursy jazdy na nartach,** oraz **ryczałtowe pobyty turystyczno-narciarskie** w zimowiskach.

Towarzystwo Krzewienia Narciarstwa jest organizacją specjalnie **powołaną do życia przez PZN.**, jako ważne uzupełnienie działalności Związku. Niezwykle **doniosłe zamierzenia i cele TKN,** mające — w miarę realizacji — ogromne **znaczenia dla narciarstwa,** wymagają z jednej strony **funduszów,** z drugiej zaś **czynnego poparcia** ze strony ogółu narciarzy.

Dlatego też **każdy narciarz,** bez względu czy jest już zrzeszony, czy też chodzi dotychczas „luzem", **winien zapisać się na członka TKN.** Kogo nie stać na przystąpienie do TKN w **charakterze członka zwyczajnego, korzystającego ze wszystkich udogodnień, przysługujących członkom towarzystw Polskiego Związku Narciarskiego** — ten winien przynajmniej przez **zakupno odznaki** krzewicielskiej (za cenę zł. 2.50), stać się jego **członkiem-uczestnikiem** i w ten sposób **dorzucić swą cegiełkę** do gmachu pożytecznych prac tego Towarzystwa.

**Wszelkich informacyj udziela Zarząd Główny Towarzystwa Krzewienia Narciarstwa, oraz biuro informacyjne TKN, Kraków, ul. Studencka 1. parter, tel. 157-33, w dnie powszednie w godzinach od 17—20.**

---

# RAIDY KOLEJOWO-NARCIARSKIE, WYCIECZKI I POCIĄGI POPULARNE W SEZONIE ZIMOWYM 1933/34

**Towarzystwo Krzewienia Narciarstwa,** po zeszłorocznem doświadczeniu, organizowało będzie **imprezy kolejowo-narciarskie,** mające na celu ułatwienie uprawiania narciarstwa i turystyki zimowej jak najszerszym sferom społeczeństwa. Imprezy **Towarzystwa Krzewienia Narciarstwa** cieszyły się wielką wziętością i niewątpliwie w sezonie 1933/34 **spotkają się z poparciem** wszystkich narciarzy.

W sezonie zimowym 1933/34 Towarzystwo Krzewienia Narciarstwa będzie organizowało **jednodniowe pociągi popularne, kilkudniowe wycieczki,** tudzież **wielodniowe raidy kolejowo-narciarskie.**

**Pociągi popularne** TKN ogłaszane będą na kilka dni

przedterminem odbycia: odjeżdżać będą one z ważniejszych ośrodków organizacyjnych, do najpopularniejszych centrów turystyczno-sportowych w Karpatach.

**Kilkudniowe wycieczki popularne odbędą się według następującego programu:**

1) z Krakowa i Katowic do **Łupkowa,** 6 i 7. I. 1934 r.
2) z Krakowa i Katowic do **Sianek,** 2 i 3. II. 1934 r.
3) z Krakowa i Katowic do **Worochty,** 31. III.—2. IV. 1934 r.
4) ze Lwowa i Warszawy do **Zakopanego,** 8—11. II. 1934 r., na mecz narodów słowiańskich i międzynarodowe mistrzostwa Polski.
5) z Warszawy do **Sianek** 6—7. I. 1934 r.
6) z Warszawy do **Łupkowa** 2—3. II. 1934 r.
7) z Warszawy do **Worochty** 10—12. III. 1934 r.

**Dziesięciodniowe raidy kolejowo-narciarskie odbędą się w następujących terminach:**

IV raid od 1—10. II. 1934 r.
V raid od 16—25. II. 1934 r.
VI raid od 1—10. III. 1934 r.

Wszelkich informacyj udziela **Towarzystwo Krzewienia Narciarstwa,** Kraków, ul. Studencka 1. telefon 157-33, w godzinach od 17—20-tej w dnie powszednie. TKN przesyła także **prospekty raidów, warunki uczestnictwa** i t. p.

# ILUSTROWANE PISMO NARCIARSKIE

**dla wszystkich członków Polskiego Związku Narciarskiego**

Począwszy od sezonu 1933/34 — Zarząd Główny Polskiego Związku Narciarskiego wydaje **Ilustrowane Pismo Narciarskie,** które otrzymuje **każdy członek Polskiego Związku Narciarskiego** — bezpośrednio **do swego mieszkania — bezpłatnie.**

Pismo ukaże się **w czterech,** 16-stronowych zeszytach w miesiącach: **grudniu** 1933 r. oraz **styczniu, lutym** i **marcu** 1934 r. Pismo będzie **bogato ilustrowane** i wykonane nowoczesną **techniką rotograwjurową.**

Pismo przesyłane będzie członkom Polskiego Związku Narciarskiego, wykupującym nalepkę legitymacyjną na sezon 1933/34 — **bezpłatnie.** Celem **zebrania adresów** wszystkich członków PZN — biuro PZN rozsyła wraz z legitymacjami i nalepkami **„kartotekę adresową"** na pocztówkach, którą każdy wpisujący się do klubu winien wypełnić i odesłać bezzwłocznie jako druk pod adresem sekretarjatu PZN, **Kraków, Studencka 1.**

Członkowie PZN, którzy nie przesłali swych adresów, względnie za których nie uczyniły tego ich kluby, nie mogą mieć pretensji o otrzymanie pisma, choćby wykupili nalepkę legitymacyjną.

Zarząd Główny PZN **uprasza zarządy klubów,** aby w interesie szerokiego ogółu członków, zechciały dołożyć starań około sprawnego zorganizowania **zbiórki adresów** członkowskich. Wydawnictwo połączone jest **z wielkiemi ofiarami** finansowemi ze strony Zarządu Głównego i dlatego należy dążyć do uzyskania **jak największego efektu propagandowego,** możliwego do osiągnięcia, drogą dostarczania pisma **bezpośrednio do rąk członków.**

Zarząd Główny apeluje do wszystkich członków aby do pisma związkowego przysyłali **prace literackie,** tudzież **materjał ilustracyjny,** co przyczyni się — przy dużym wyborze materjałów — do uświetnienia wydawnictwa.

# SPIS RZECZY

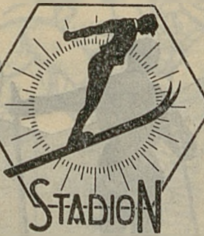

Dr-Lustra olejek
na opalenie
negrita
niezbędny
przy sportach

Najlepsze i najtańsze źródło zakupu

wszelkiego

# SPRZĘTU NARCIARSKIEGO

Nasza specjalność NIEPRZEMAKALNE BUTY do NART




Nasza specjalność NIEPRZEMAKALNE WIATRÓWKI I UBIORY do NART

Narty Zubka, Jenknera i własne

DOM SPORTOWY

# ›STADJON‹

Hurtownia i wytwórnia artykułów sportowych

KRAKÓW, UL. GRODZKA 26

Cennik ilustrowany wysyłamy bezpłatnie

# TELEMARK




# Smar do nart

poleca:

GAL. TOW. NAFTOWE

## GALICJA S. A.

LWÓW — DROHOBYCZ

Wszędzie do nabycia!

Kompletny ekwipunek
do zimowych sportów
poleca firma

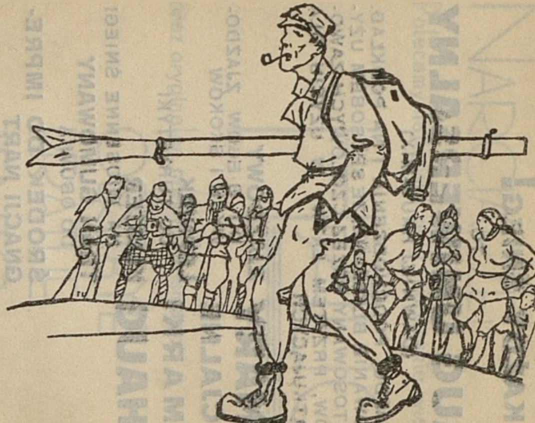
**Scott i Pawłowski**

Handlowa Ska Sportowa

**Lwów**

ul. Akademicka 5

Telefon 8-76



# JEDEN SMAR NA KAŻDY ŚNIEG!

TO

# HAUG UNIWERSALNY

(DAWNIEJ HAUG-MIX)

DO ZJAZDU, PODCHODZENIA I NA PODKŁAD. OPAKOWANIE BLASZANE, ZE SPOSOBEM UŻYCIA, STOSOWANY PRZEZ CZOŁOWYCH ZAWODNIKÓW, PRZYTEM ŁATWY W UŻYCIU DLA POCZĄTKUJĄCYCH

## SMARY SPECJALNE MARKI HAUG

**ZJAZDOWY**
DO BIEGÓW ZJAZDOWYCH I SKOKÓW

**LEPNIAK**
DO TURYSTYKI

**KLISTER**
NA WIOSENNE ŚNIEGI

**TRAN GUMOWANY**
DO OBUWIA

**ŚRODEK DO IMPREGNACJI NART**

**CES**
ŚRODEK DO ZMYWANIA Z RĄK SMARÓW NARCIARSKICH

## FABRYKA CHEMIKALJI „CES”
## INŻ. LEOPOLD POLTURAK

LWÓW, UL. SIENKIEWICZA 2

# NARCIARZE!

Polecamy najlepsze oryg. norweskie wiązania

# HAUG

oraz oryginalne norweskie smary:

## OESTBYE
## BRATLIE
## TENTO
## STJERNE VOKS

**GENER. PRZEDSTAWICIELSTWO NA POLSKĘ:**

**I. ROMAN, S. z o. o.** LWÓW, KOPERNIKA 20
Telefon Nr. 391

# Z A P I S K I

# Z A P I S K I

# ZAPISKI

ZAPISKI

Z A P I S K I

Z A P I S K I

# Z A P I S K I

# ZAPISKI

ZAPISKI

BJC